सब का भला

केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य

(हदायतनामा ग़िज़ा)

"DIET CURES MORE THAN A DOCTOR"

"कौनसा भोजन आपके अनुकूल है, कौनसा प्रतिकूल ? यदि आप यह जान लें, तो स्वास्थ्य आपका दास बन कर रहे । हम निश्चय से जानें कि कौन भोजन दीपन, पाचन और शक्ति देने वाला है, किस से मस्तिष्क का विकास होता है, किस से रक्त बढ़ता है, किस भोजन से कौन-सा रोग नष्ट होता है तथा किस प्रकार के आहार से वृद्ध युवा बने रहते हैं ।"

लेखक
कविराज हरनामदास बी० ए०
देहली

१९५७

छत्तीसवीं बार

समर्पण और प्रयोजन

यह उपयोगी पुस्तक, वैद्य-संन्यासियों में शिरोमणि

गुरुदेव श्री स्वामी कृष्णानन्दजी महाराज

के चरणकमल में समर्पित करता हूँ, जिन्होंने अपने अध्यात्म और आयुर्वेद के ज्ञान की ज्योति से मेरी बुद्धि को प्रकाशित किया।

महाराज जी! आपकी यह आज्ञा कि "जनता का पथ-प्रदर्शन और सेवा करना मनुष्य का परम कर्तव्य है", मुझे सदा स्मरण रहती है, और मैंने जनता की सेवा से कभी मुँह नहीं मोड़ा। यह पुस्तक भी उन भूले-भटके भाइयों की सेवा के लिए लिखी है, जिनको यह भी ज्ञान नहीं कि वे जो कुछ खा रहे हैं, उससे उनका क्या सुधर या बिगड़ रहा है। अज्ञानतावश लाभदायक पदार्थ हानिकारक समझे जा रहे हैं और गुणहीन पदार्थ लाभदायक समझ कर सेवन किए जा रहे हैं। यही कारण है कि लोग दिनों-दिन अपना स्वास्थ्य नष्ट कर रहे हैं।

मुझे विश्वास है कि वे सब, मेरे इन लिखित अनुभवों से लाभ उठाते हुए, सब प्रकार के रोगों, निर्बलताओं और मानसिक क्लेशों से बचे रहेंगे; साथ ही अपने दूसरे इष्ट-मित्र, बन्धु बान्धवों को भी यह सदा सब घरों में हर समय मौजूद रहने योग्य पुस्तक पढ़ाकर पुण्य के भागी बनेंगे।

महाराज जी का आज्ञाकारी

हरनामदास

पहले भाग की विषय-सूची

दूसरे भाग की अकारादि क्रम से विषय-सूची

किस खाद्य पदार्थ के क्या-क्या गुण-दोष हैं:—

मांस वर्ग

मिश्रित वर्ग

ओ३म

केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य

भूमिका

कुछ आवश्यक बाते

आजकल नेताओं का ध्यान देश के लोगों की ग़रीबी, गुलामी, कमज़ोरी और बीमारी को दूर करने की ओर लगा हुआ है। वैद्य हकीम के नाते मेरा कर्तव्य है कि मैं भी इनकी चिन्ताओं में भाग लूँ, और अपने निजी अनुभव से बताऊं कि भारत-वासियों की कमज़ोरी और बीमारी के क्या कारण हैं, वे क्यों बहुत जल्दी बूढ़े हो जाते हैं और पूरी आयु भोगने से पहिले ही क्यों मर जाते हैं। क्या उपाय है, जिससे रोग घट जायें, बुढ़ापा न सताए, और पूर्ण आयु प्राप्त हो। शास्त्र का वचन है—

"पथ्याशी व्यायामी विषयेष्वसक्ता *
नरो न रोगी स्यात्।"

ऊपर लिखे वचन का भाव यह है कि खाने-पीने में नियम से चलने वाला, नित्य व्यायाम (वरज़िश, परिश्रम) करने वाला और भोग-विलास में संयम करने वाला मनुष्य, सच पूछो तो कभी बीमार नहीं होता। विशेषतः ये ही तीन बातें हैं जिन में उल्टा व्यवहार करने के कारण भारत निर्बलों, रोगियों और

* पाठ रूपान्तर से विपयेष्वसक्ता लिखा गया है।

वृद्धों का घर बन रहा है: १—भोजन का दोष। २—व्यायाम में लापरवाही। ३—चाल-चलन की खराबी। इन तीनों के सम्बन्ध में कुछ व्याख्या कर देना अधिक लाभदायक होगा।

प्रथम कारण (भोजन-दोष)—हम लोग नहीं जानते कि हम गेहूँ का आटा या चावल क्यों खाते हैं; दूध या छाछ क्यों पीते हैं, सब्ज़ियों में क्या गुण हैं, दालों में क्या विशेषता है इत्यादि। आम, सेब, आलू, मूली, गाजर, चना, मटर, बादाम आदि खाने से हम को क्या लाभालाभ है? वास्तव में ये चीज़ें हम इसलिए खाते हैं कि हमारे पूर्वज ये खाते चले आये हैं, या इनमें एक विशेष स्वाद है। हम ज़रा भी नहीं सोचते कि जो चीज़ हम पेट में डाल रहे हैं, वह हमारे शरीर या मन पर क्या प्रभाव डालेगी। हमें उनके अच्छे या बुरे होने का बिल्कुल ज्ञान नहीं है, और न ही यह जानने की हम इच्छा ही रखते हैं। मेरा मन डूब गया, जब कि एक वकील साहब ने स्वास्थ्य के सम्बन्ध में परामर्श लेते हुए मुझे बताया—"कुछ दिन से मुझे कब्ज़ रहता है, इसलिए मैंने परसों से रोटी खाना छोड़ दिया है, केवल हल्का और सुपाच्य भोजन दही-चावल खाता हूँ, परन्तु इससे कब्ज़ और भी बढ़ गया है।" लीजिये साहब! दही काबिज़, चावल काबिज़, दोनों मिलकर और अधिक काबिज़। दही-चावल तो दस्तों के रोगियों को वैद्य डाक्टर कब्ज़ करने के लिए देते हैं; और वकील साहिब इससे कब्ज़ खोलना चाहते हैं। एक विद्यार्थी ने बताया—"मुझे चार दिन से टट्टी के साथ रक्त आता है, परहेज़ तो मैंने इतना किया हुआ है कि आजकल की गर्मियों में भी नहीं नहाता; बार-बार प्यास लगती है, पर मैं पानी तक भी नहीं पीता, और जब पीता हूँ तो गर्म करके पीता हूँ।" अभी परसों एक सेठ साहिब ने मुझे बतलाया कि "रोटी

उन्हें नहीं पचती, उनकी सलाह है कि आठ-दस केले और पाव सेर रबड़ी ही खा लिया करें, और रोटी छोड़ दें।" ऐसे बीसियों उदाहरण हैं कि लोग उल्टे काम कर रहे हैं और जान-बूझकर रोग मोल ले रहे हैं। किसी ने कह दिया कि जिगर के लिए दालें अच्छी नहीं, तो सब घर वालों ने दाल खाना ही छोड़ दिया। किसी ने फलों की प्रशंसा कर दी, तो दो-चार रुपये के फल ही प्रतिदिन घर में आने लग गये और इस खर्च को पूरा करने के लिये घी दूध सब बन्द कर दिया। यह जानने का तो यत्न ही नहीं किया जाता कि किस अवस्था, कैसी निर्बलता, किस रोग या किस आयु में कौन सा भोजन पथ्य होगा और कौन-सा कुपथ्य होगा। अधिकतर तो ऐसा होता है कि जो जी में आया या जिस चीज की ऋतु हुई, वही चीज खा ली। गोभी की ऋतु हुई, तो प्रातः-सायं गोभी ही खाने लग गये। गरमी आई, तो दिन में दस-दस गिलास बर्फ, शर्बत, कांजी, शिकंजबीन पी गये, चाहे वात और शीत नस-नस में घुसा हो, और दर्द से कमर सीधी न होती हो।

चूर्णों, खटाइयों और चटपटी चीजों का शौक बढ़ गया है। बाबू लोग बारह-चौदह आने के इमली की चाट से भरे हुए गोल-गप्पे एक स्थान पर ही बैठ कर खा जाते हैं। लोगो! होश करो, क्यों अपने पैरों पर कुल्हाड़ी मारते हो; ये हाज़मे को खराब करते हैं, रक्त को बिगाड़ते हैं, जीवन-शक्ति को कम करते हैं, ब्रह्मचर्य के शत्रु हैं, जीवन के तत्त्व वीर्य को कमज़ोर करते हैं।

दूध का स्थान चाय ने ले लिया है, 'छाछ गंवार पीते हैं, साहब बहादुर सोडा पीते हैं।' भोजन मिले चाहे न मिले, परन्तु सिगरेट के बिना जीवन दूभर है; बर्फ के बिना पानी नहीं पिया जा सकता, चाहे दांत और आंत कितने ही खराब क्यों न

हैं। अधिक क्या लिखा जाए! ऐसी अवस्थाओं को देखते हुए मैं इस परिणाम पर पहुँचा हूँ कि हमारी निर्बलता, हमारा बुढ़ापा, हमारे रोग और हमारी सन्तान के सब कष्ट बहुत हद तक खाने-पीने के दोष के कारण से हैं। इसलिए मैंने निश्चय किया कि लोगों को ऐसी सरल और सस्ती पुस्तक भेंट करूं, जिसमें भोजन के नियमों पर पर्याप्त प्रकाश डाला जाए और खाद्य पदार्थों के विशेष विशेष गुण लिखे जाएं; जिससे लोग अपने भोजन को ठीक करके अपने स्वास्थ्य को सुधार सकें।

दूसरा कारण—रोगों और निर्बलताओं का दूसरा कारण व्यायाम न करना, या ठीक तरह न करना है। यह विषय बहुत लम्बा है, और इस पुस्तक की भूमिका में वर्णन करना उचित नहीं। अभी इतना निवेदन करना आवश्यक समझता हूँ कि नवयुवक अधिक संख्या में आलस्यवश और सुखशीलता के कारण खेल और व्यायाम से (जो स्वास्थ्यप्रद हैं और मन को आनन्दित करने वाले हैं) जी चुराते हैं; परन्तु दिन चढ़े तक सोते रहना और बिस्तर पर बैठ कर गप-शप मारना अधिक पसन्द करते हैं। व्यायाम की कमी के कारण उनका स्वाभाविक शरीर का ढंग नहीं बनता। उनके शरीर में शक्ति, फुर्ती और हिम्मत की कमी होती है, तथा किसी कष्ट का सामना करने पर साहस और धैर्य कम होता है। लठ उठाकर आततायी को दण्ड देने की तो बात ही दूर रही!

तीसरा कारण—निर्बलता और रोग का तीसरा कारण चाल-चलन का ठीक न रहना है। बहुत कम माता-पिता बच्चों को खिलाने-पिलाने और पढ़ाने से अधिक किसी बात का ध्यान नहीं रखते। वे अपने जवानी चढ़ते बालकों को ऐसा भोला-भाला समझते हैं कि उनकी किसी प्रकार की देखभाल नहीं करते। उनको बुरी

संगत में, नावलों और सिनेमाओं में दुराचारों की नित्य नई प्रेरणा मिलती रहती है। माता-पिता उनका पीला मुख देखते हुए भी सन्देह करने का साहस नहीं करते कि वास्तव में दोष कहाँ पर है। ये थोड़े शब्द नवयुवकों और उनके माता-पिता के कान खोलने के लिये लिखे हैं, ताकि अभी से वे अपने दोषों को ठीक करने के यत्न में लग जायें, और कमज़ोरी तथा बीमारी के कारणों को दूर कर दें। ब्रह्मचर्य जीवन का रक्षक है।

सभी लोग ऐसे नहीं, जो व्यायाम नहीं करते; और सभी ऐसे नहीं, जिन पर दुराचार का रंग चढ़ा हो। बहुत से लोग इन बातों में काफी कुछ अच्छे हैं; परन्तु भोजन के सम्बन्ध में तो स्त्री, पुरुष, वृद्ध, युवक सभी अंधेरे में हैं। इसलिए मैंने सर्वप्रथम भोजन के विषय पर कुछ लिख कर जनता को ठीक मार्ग दिखाना आवश्यक समझा है।

सौ वर्ष पहले प्रत्येक गांव व शहर अपनी खाने-पीने की आवश्यकताओं को अपनी पैदावार से पूरा करता था। ऋतु के अनुकूल जो-जो पदार्थ खेतों में पकते गये, उन्हीं का प्रयोग ताजा-ताजा होता गया। परन्तु अब क्या होता है—रेलों और लारियों ने दुनिया के एक सिरे को दूसरे सिरे से मिला दिया है। जो चीज़ लाहौर में पैदा होती है, उसका अधिक भाग बनारस और लखनऊ में बिकता है; क्योंकि इन चीजों की वहाँ अधिक कीमत पड़ती है। जो चीज हरिद्वार में पैदा होती है, उसका अधिक भाग बम्बई में बिकता है। इसी प्रकार लोग अपने शहर व अपने प्रान्त की ताज़ी सब्ज़ी खाने के स्थान पर दूर प्रांत की बासी सब्ज़ी खाया करते हैं; क्योंकि वास्तव में लोगों को ऋतु की ताज़ा और स्वास्थ्यदायक सब्ज़ी खाने का इतना शौक नहीं, जितना कि अधिक कीमती और स्वादिष्ट चीज़ खाने का है।

गन्ने गुड़ और शक्कर के गुणों की प्रशंसा नहीं हो सकती। आयुर्वेद के प्राचीन समय के आचार्यों ने अनेकों भोज्य पदार्थों के गुण वर्णन किए हैं, परन्तु नमस्कार गुड़ को ही किया है। गुड़ का थोड़ी मात्रा में प्रतिदिन सेवन करना स्वास्थ्यप्रद, कब्ज़कुशा, और शक्ति को देने वाला है; परन्तु गुड़ की जगह सफेद खांड ने ले ली है। खांड को सफेद और साफ बनाने के लिए कई दवाइयां डालनी पड़ती हैं, जिनका स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव नहीं होता। परन्तु हम हैं कि सफेद-सफेद की रट लगाए रखते हैं। खांड के कारखाने वाले क्या करें? यदि हम दुराग्रह न करें, तो वे ठीक खांड बनायें; जिससे स्वास्थ्य पर भी बुरा प्रभाव न पड़े और उन को भी लाभ अधिक हो, तथा वे सस्ती भी बेच सकें। शहद (मधु) की प्रशंसा भी कम नहीं, परन्तु कितने आदमी हैं जो मधु खाते हैं, चाहे यह फूलों की सर्वोत्तम प्राकृतिक मिठास है।

दालों का अधिकतर गुण छिलके में है। पर उसका काला-काला रंग यार लोगों को खटकता है, इसलिये वे धुली हुई और छिलका उतरी हुई दाल का सेवन करते हैं। मूसल से छिलका उतरे हुए चावल सबसे उत्तम होते हैं, क्योंकि चावल के ऊपर उसका स्वास्थ्य-प्रद भाग होता है; परन्तु मूसल से कूटे हुए धान देखने में सुन्दर नहीं लगते, इसलिये साहब बहादुर मशीन से साफ किये हुये चावल मांगते हैं, चाहे उनका वह स्वास्थ्य-प्रद भाग मशीन के दांते खुरच ही क्यों न फेंकते हों, और स्वास्थ्य की दृष्टि से उनका प्रयोग लाभ के स्थान पर हानि ही क्यों न पहुँचाता हो। व्यापारियों को भी मशीन से चावल का छिलका उतारना सस्ता पड़ता है। इस प्रकार बाजार में तो मूसल या मुंगरी का चावल कम ही मिलता है।

ये सब तो अपनी भूल के कारण हैं। कमीने व्यापारी

मिलावटी घी, मिलावटी दूध और मिलावटी आटा इत्यादि के रूप में जो सेहत का नाश करते हैं, उसकी बात अलग रही। अब औषधियों का सेवन आरम्भ होता है। कठिन परिश्रम से कमाया हुआ पैसा डाक्टरों की भेंट होने लगता है। फलतः हम देख रहे हैं कि कितने ही प्राणियों के अमूल्य जीवन उपर्युक्त किसी न किसी भूल से रोग, निर्बलता और निर्धनता में फंस कर नष्ट हो रहे हैं।

मनुष्य-योनि सर्वश्रेष्ठ कहलाती है। इसके शरीर, आत्मा, हृदय और मस्तिष्क परमात्मा की अनोखी देन हैं। इनके संयोग का नाम जीवन है। स्वास्थ्य पर ही हमारा जीवन निर्भर है, और स्वास्थ्य अधिकतर उस भोजन पर निर्भर है, जो हम नित्य अपने पेट में डालते हैं। अतः भोजन की ओर विशेष ध्यान देने की बड़ी आवश्यकता है।

गेहूँ का शरीरवर्धक भाग उसके ऊपर का गेहुँए रंग का स्तर है। बीच का सफेद भाग बहुत कम मूल्य रखता है। परन्तु हम हैं कि 'सफेद आटा, सफेद आटा' की रट लगाये जाते हैं। इसका परिणाम यह निकला है कि कारखाने वालों ने अब ऐसी मशीनें लगा ली हैं, जिनसे ऊपर का गेहुँए रंग का भाग छील लिया जाता है, जो चोकर के रूप में सौभाग्यशाली पशुओं के खाने के काम आता है, और बीच का सफेद भाग आटे के रूप में हम भाग्य-हीन मनुष्यों के लिए तैयार कर दिया जाता है; कितनी नासमझी की बात है। यहीं पर बस नहीं, 'बहुत बारीक आटा, बहुत बारीक आटा' इस मांग के कारण मैदा के समान बारीक पिसाई होने लगी है। बारीक आटे की रोटी अंतड़ियों में जाकर ऐसा लेप कर देती है कि अंतड़ियों का पाचन-रस उस पलस्तर में से भली प्रकार नहीं गुजर सकता और खाने में मिल कर उसे भलीभांति

पचा नहीं सकता। कब्ज़ और निर्बलता इसके अनिवार्य परिणाम हैं। बर्फ़, तम्बाकू और चाय की अधिकता पाचन-शक्ति को और भी नष्ट कर देती है।

बड़े नगरों की बड़ी जन-संख्या बाज़ारों, होटलों या बोर्डिङ्ग-हाउसों में खाना खाती है। वहां अधिकतर ग्राहकों को घटिया और कई दिनों की बासी सब्ज़ी, घुन खाई दालें, महीनों का पुराना आटा और मिलावटी घी आदि खिलाए जाते हैं, जो एक-एक करके खाने वालों की रग-रग में विष का संचार करते रहते हैं। भारत-वर्ष में पुश्त के बाद पुश्त कमज़ोर और छोटे कद की होती जाती है। यूरोप, जापान और अमेरिका इत्यादि उन्नत देशों में पुश्त के बाद पुश्त ताक़तवर और ऊंचे कद की होती जा रही है। वहां की सरकार एक हत्यारे (क़ातिल) को माफ़ कर सकती है, पर खाने के पदार्थों में किसी प्रकार की मिलावट करने वालों, या ख़राब चीज़ पकाने वालों को माफ़ नहीं करती; क्योंकि हत्यारा एक प्राणी को मारता है, परन्तु खाने वाली चीज़ों में मिलावट या अन्य किसी प्रकार की ख़राबी करने वाला सारी जाति का वध करता है। वहां सरकार की ओर से भोजन-सामग्री और स्वास्थ्य के सम्बन्ध में छान-बीन करने वाले, और जनता को अपनी नेक सलाह से लाभ पहुंचाने वाले सरकारी विभाग बने हुए हैं, जिन पर प्रतिवर्ष करोड़ों रुपये ख़र्च किये जाते हैं।

मोटे तौर पर जो हम खाते हैं, वस्तुतः वही कुछ हम हैं। "Our body is made of what we have eaten or drunk." अर्थात् हमारे शरीर का १-१ अणु उस भोजन से बना है, जो हमने किसी समय खाया या पिया। भोजन हमारे शरीर में बल और गर्मी उत्पन्न करने के अतिरिक्त हमारे शरीर का निर्माण भी करता है। यही नये अणु और परमाणु बनाता

हैं; और पुराने परमाणु जो हमारी शरीर रूपी मशीन को चलाने में घिस गये, या टूट-फूट गये, या पुराने हो गये, उनका सुधार भी करता है। फिर आप ही बताइये कि हमें इस भोजन के संबध में कितना सावधान रहने की आवश्यकता है, जिसका हमारे शरीर की बनावट में इतना हाथ है। लोग मकान बनाते हैं, तो उसके मसाले के सम्बन्ध में कितनी छान-बीन करते हैं,– "चीड़ की लकड़ी नहीं चाहिए, देवदार की हो, बल्कि सागवान की हो। लोहा साधारण न हो, बल्कि टाटा कम्पनी का हो। अमुक भट्टे से ईंट न मंगवाई जाय, क्योंकि उसकी मिट्टी में कंकर और रेत है, अमुक भट्टे से मँगाई जाय, क्योंकि उसकी मिट्टी में अमुक-अमुक गुण हैं। कारीगर बढ़िया हो, राज बढ़िया हो इत्यादि।" पर इस शरीररूपी मकान के निर्माण के सम्बन्ध में हम बहुत कम विचार करते हैं। घोड़े पालने वाले उस खुराक की कितनी छान-बीन करते हैं, जो घोड़ों को खिलानी होती है। घोड़ों की खुराक के सम्बन्ध में बड़ी-बड़ी पुस्तकें वे लोग सदैव अपने पास रखते हैं, और ऋतु के अनुसार वे उनकी खुराक में परिवर्तन करते रहते हैं। परन्तु मनुष्य जो सर्व-श्रेष्ठ प्राणी माना गया है, उसके पालन-पोषण में किसी नियम और सावधानी का विचार नहीं।

उचित यह है कि हम किसी नियम और किसी न्याय पर चलें। हमको यह ज्ञात होना चाहिए कि किस अवस्था में कौन-सा भोजन क्या लाभ या हानि पहुँचाने वाला होता है। कब शाक को दाल पर प्रधानता चाहिए, और कब दाल को शाक पर; किन हालात में ताजा फल अच्छे हैं, और किन में सूखे मेवे (nuts)...। यदि हम यह समझ जाएँ, तो हमारे स्वास्थ्य में दिन-प्रतिदिन वृद्धि हो, रोग हमारे निकट न आने पाये, जवानी में बुढ़ापा न सताये, और बुढ़ापे में जवानों की मृत्यु का दुःख न देखना पड़े,

न माताओं की गोद बच्चों से खाली हो, और न बच्चों को माताएँ विलखता हुआ छोड़ जाएँ।

बहुत हद तक, बल्कि कम से कम ६० प्रतिशत रोग और मृत्यु का कारण खाने-पीने की बदपरहेजी है। बचपन की भूलें और कुपथ्य वस्तुतः बहुत कुछ हमारी बीमारी और मृत्यु का कारण हैं। अपने लिए गलत भोजन नियत करना, और फिर उसे गलत रीति से पकाना, तथा उसे गलत तरीके से खाना, फिर बरसों ऐसी भूलें करते रहना; ये सब हमारे स्वास्थ्य-नाश के कारण हैं।

सच मानिये कि खान-पान के थोड़े से 'मोटे-मोटे नियम' समझ लेना और इनका पालन करना, स्वास्थ्य और जीवन का बीमा करा लेना है। जब-जब भोजन के किसी साधारण नियम के पालन न करने से किसी को बीमार होते और विवश होकर चिकित्सा के लिए अपने पास आते मैंने देखा, तब-तब मेरे हृदय में 'भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' लिखने का विचार उत्पन्न हुआ। देखिए! कितनी साधारण-सी बात है कि "खाना जीवित रहने के लिए बना है, न कि जीवन बना ही खाने के लिए है"—"Eat to live, not live to eat." परंतु लाखों को देखा है, जिन्होंने खाने को ही जीवन का उद्देश्य बना लिया है। समय खा, असमय खा; यह खा, वह खा; अब खा, तब खा; यूं खा, चूं खा; खट्टा खा, मीठा खा; गर्म खा, ठण्डा खा; कच्चा खा, पक्का खा; मांस खा, मछली खा; आठ चीजें इकट्ठी खा, आठ बार दिन में खा; खाये पर खा, भरे हुए पेट पर खा; फिर पेट के तन्दूर को नाक तक भरने की हद तक खा; अजीर्ण सह, पेट दर्द सह, सर दर्द सह, अनिद्रा सह, मुटापा सह, सूखा सह, पर यह दो इञ्च चौड़ा और तीन इञ्च लम्बा जबान का टुकड़ा किसी स्वाद और रस से वंचित न रह जाय। इस तरह लाखों मनुष्य अपने हृष्ट-पुष्ट शरीर और विकसित

बुद्धि को नष्ट कर बैठे हैं। किन्तु सहस्रों के सम्बन्ध में यह भी कहा जा सकता है कि उन्होंने अपनी भूल समझते ही भोजन के नियमों का पालन करके अपने बिगड़े हुए स्वास्थ्य को ठीक कर लिया। खान-पान में संयम रखने वाला मनुष्य तो इन खराबियों का बड़ी सुगमता से मुकाबला कर सकता है। यह मत समझिए कि औषधि सब ठीक कर लेती है, औषधि तो केवल बिगड़े स्वास्थ्य को नीरोगता के मार्ग पर ही ले जा सकती है; परन्तु जिसे बलपूर्ण स्वास्थ्य कहते हैं, वह ठीक खान-पान और नियमित-जीवन रखने से ही प्राप्त हो सकता है।

खाद्य पदार्थों के सम्बन्ध में विद्वानों ने बहुत छान-बीन की है; परन्तु उनकी पुस्तकों और पत्रिकाओं से केवल डाक्टर, वैद्य और हकीम ही लाभ उठा सकते हैं; क्योंकि साधारण लोगों के लिए उनकी परिभाषा (Technical and medical terms) का समझना सुगम नहीं होता। इसलिए मैंने सीधी-सादी बोली में खान-पान के आवश्यक विषयों के सम्बन्ध में साधारण लोगों का मार्ग-प्रदर्शन करने का निश्चय किया, यही सदिच्छा इस पुस्तक के लिखने का मुख्य उद्देश्य है।

खान-पान के विषय में अनेक रूप से प्रकाश डालने और मार्ग प्रदर्शन करने के पश्चात्, इसी पुस्तक के अधिकांश भाग में खाने-पीने की लगभग उन सब चीजों का वर्णन किया है, जो भारत-वासी आम तौर पर बरतते हैं। इनकी संख्या लगभग ३०० है। अनाज, सब्जियां, फल, मेवे, दालें, मांस, शराब, मिट्टी, अफीम, दूध, घी, मसाले आदि जितनी चीजें हैं, क्रमानुसार आरम्भ से लेकर अन्त तक सब के गुण-दोष दे दिये हैं। कौनसी चीज किस प्रकृति के लोगों के लिए लाभकारी है, किनके लिए नहीं; किन विशेष बीमारियों में कौन-सी चीजें प्रयोग करनी चाहिएं, कौन

नहीं। यदि किसी चीज़ का कोई विशेष प्रयोग है, तो वह भी लिख दिया है। जिन पदार्थों में गुण हैं और लोग उन्हें भूल से प्रयोग नहीं करते—जैसे मसूर की दाल, बथुए का साग, करेला, सुहांजना इत्यादि—उनके सेवन की सलाह दी है; और जो चीजें स्वास्थ्य को हानि पहुँचाती हैं, पर फिर भी लोग उनका प्रयोग करते हैं—जैसे चूर्ण, चाय, बर्फ, अफीम, तमाखू, शराब इत्यादि; कारण लिख कर उनके सेवन की निन्दा की है।

भिन्न-भिन्न पदार्थों के हानि-लाभ और गुण-दोष बतलाने के अतिरिक्त पुस्तक में कई आवश्यक चित्र और तालिकायें दी गई हैं। एक तालिका में अंकित है कि यदि किसी पदार्थ के अधिक या अनियमित सेवन से प्रकृति बिगड़ जाए, तो कौन-सी शीघ्र और सुगम-प्राप्य वस्तु है, जिससे उस बिगाड़ को तत्काल दूर किया जा सके। इस तालिका में लगभग सौ वस्तुओं की सूची है।

एक तालिका में अंकित है कि साधारणतः भोजन में कौन-कौनसे सार-तत्त्व हैं, और उनसे हमारे शरीर को क्या-क्या लाभ पहुँचता है। उन तत्त्वों से कौन-कौन से अंगों को बल प्राप्त होता है। किस प्रकार का कार्य करने वालों के लिए कैसा भोजन चाहिए। बूढ़ों और युवकों के लिए, लिखा-पढ़ी करने वालों और मेहनत-मजदूरी करने वालों आदि के लिए, प्रतिदिन कैसी और कितनी खुराक की आवश्यकता है।

एक ऐसी तालिका दी गई है, जिसमें कुछ भाजियां, अनाज, फल, दूध, घी, दालें आदि अंकित हैं, और उनके सामने लिखा है कि उनमें प्रोटीन अर्थात् रक्त, मांस और मस्तिष्क बनाने वाले अंश कितनी मात्रा में हैं, चिकनाई और शक्कर अर्थात् मोटापा

और बल देने वाले अंश कितनी मात्रा में हैं; ताकि हम भिन्न-भिन्न पदार्थों की शक्ति और लाभ जांच सकें।

खाद्य पदार्थों का वर्णन करते हुए मैंने बहुत बार कफ (बलगम), वात (बादी) और पित्त (गरम) प्रकृतियों का नाम लिया है कि किस प्रकृति में क्या-क्या पदार्थ अनुकूल है, या प्रतिकूल। पाठकों को यह निश्चय करने में बड़ी अड़चन होती है कि उनकी प्रकृति कैसी है? इसलिए मानुष प्रकृतियों के मोटे-मोटे लक्षण लिख दिए हैं।

खाद्य पदार्थों के गर्म-सर्द आदि गुणों के अनुसार भी एक सूची इस पुस्तक में दी गई है।

विटामिन थ्योरी की आजकल डाक्टरों में बड़ी चर्चा है, उसके सम्बन्ध में इस पुस्तक में पर्याप्त प्रकाश डाला गया है; ताकि पुस्तक प्रत्येक दृष्टि से पूर्ण लाभदायक सिद्ध हो।

कई महत्वपूर्ण विषय, जैसे – 'कौन-कौनसे खाद्य पदार्थ मिलकर पूर्ण भोजन बनाते हैं', कौनसी चीजें कितनी मात्रा में खानी चाहियें', 'भोजन बहुत चबा कर खाने का लाभ व हानि', 'नमक केवल जबान के स्वाद के लिए नहीं', 'पानी पीने का भी एक ढंग है', 'कब भूखा रहना अच्छा है, कब पेट भर कर खाना', 'मोटापन और पतलापन के विरुद्ध प्रयत्न' इत्यादि लेख और कितनी ही रंगीन तालिकाएं कि किस भोजन से कितना बल मिलता है और उसमें विटामिन, प्रोटीन और नमक इत्यादि किस मात्रा में होते हैं, या किस प्रकार के भोजन से उत्पन्न हुए दोष का निवारण क्या खाने से हो सकता है, ये सब बातें पाठकों के मार्ग प्रदर्शन के लिए लिख दी हैं।

पाचन-शक्ति के साथ भोजन का बड़ा सम्बन्ध है, इसलिए स्वभावतः ही पाचन-दोष के विषय में सहायता चाहने वाले इस

पुस्तक को अधिक खरीदते हैं। उनके लिए इतना कुछ लिख कर भी आठ पृष्ठों में पाचन-सम्बन्धी रोगों के योग (नुस्खे) लिख दिए हैं। कठिन समय में इनसे सहायता ली जा सकती है।

जो कुछ भी मैंने इस पुस्तक में लिखा है, वह हजारों रोगियों पर परीक्षण के पश्चात् जनता की आवश्यकताओं को दृष्टि में रखते हुए लिखा है। मुझे विश्वास है कि यह पुस्तक जनता के लिए बहुत लाभदायक सिद्ध होगी। अतः प्रार्थना है कि इस लाभकारी और सस्ती पुस्तक को उन सब मित्रों और सम्बन्धियों के हाथों में पहुँचाएं, जिनका स्वस्थ और नीरोग होना आपको प्रिय है।

विनीत—
कविराज हरनामदास

केवल

भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति

पहला भाग

निश्चित सिद्धान्त (MAXIMS)

"Diet cures more than a Doctor".

दवाई की अपेक्षा ठीक भोजन अधिक रोग मिटाता है।

"Health is made or marred in the kitchen."

स्वास्थ्य भोजनशाला में ही बनता या बिगड़ता है।

"Health depends not on 'How much money is expended on food', but on 'On what food the money is expended.'"

भोजन पर आप कितना अधिक खर्च करते हैं, इस पर स्वास्थ्य निर्भर नहीं। स्वास्थ्य तो इस बात पर निर्भर है कि आप (गुण की दृष्टि से) कैसे भोजन पर खर्च करते हैं।

"One man's meat is another man's poison." This book will tell you what is meat and what is poison in your case.

"जो खाना एक के लिए अमृत है, वही दूसरे के लिए विष हो सकता है।" इस पुस्तक से आप जान सकेंगे कि आपके लिए क्या अमृत है, क्या विष।

"Food should be determined according to age, profession, season, climate and locality."

किसे क्या खाने को दिया जाए, यह आयु, पेशा (धंधा), ऋतु और निवास-स्थान की जलवायु के अनुसार निश्चय होना चाहिये।

भोजन के विषय में बड़ी भारी भूल

"सबसे बड़ी भूल तब होती है, जब भूल को भूल नहीं समझा जाता।"

भूमिका में घोड़े पालने वालों की चर्चा की गई है। वे इस बात का बड़ा ध्यान रखते हैं कि घोड़ों को किस आयु और किस ऋतु में कौन सी खुराक कितनी मात्रा में और किस प्रकार देनी चाहिये; जिससे वे थोड़े से थोड़े समय में जवान होकर अधिक से अधिक बलवान बन सकें। उन्होंने यह भी खोज की है कि अमुक चीज कच्ची, अमुक चीज उबाल कर और अमुक चीज इतने समय तक भिगोकर देने में उस चीज के लाभ दुगने-चौगुने हो जाते हैं। वे इस बात का भी ध्यान रखते हैं कि जो खुराक दी जाय, उस पर खर्च कम हो, और लाभ अधिक। इस प्रकार बुद्धिमान्, चतुर, परिश्रमी और दूरदर्शी घोड़े पालने वाले सदैव लाभ उठाते हैं।

मनुष्य की खुराक के विषय में भी डाक्टरों और वैज्ञानिकों के अनुभवों का सार यह है कि यदि समझ से काम लिया जाय, तो सस्ती खुराक ही उत्तम सिद्ध होती है। "Cheapest and the Simplest food is the best food" लोगों के मन में यह मिथ्या विचार बैठा हुआ है कि खुराक को महंगा से महंगा बनाने की कोशिश की जाय, तो वह शायद इस तरह से अधिक बलदायक सिद्ध हो। यह सौ भूलों की एक भूल है। इस भूल के युग में सादी रोटी की अपेक्षा पूरी और परांवठे को महत्ता दी जाती है; थोड़ा घी डाल कर पकाने की अपेक्षा शाकादि को खुले घी में पकाकर उनके रोगन जोश बनाने को महत्ता दी जाती है; उबली हुई, या साधारण तौर पर पकी हुई गाजर पर गाजर के हलुवे को, दूध पर रबड़ी और खोआ (मावा) को, मूंग, वेसन या मोटे

आटे के लड्डुओं पर बिस्कुट, खताई, केक, पेस्टरी को महत्ता दी जाती है; सस्ती, स्वास्थ्यकर, बलप्रद सादी दालों पर महंगी कम लाभकारी और बलहीन धुली हुई दालों को महत्ता दी जाती है; गुड़ और लाल खांड पर मशीनों में दवाइयों से साफ की हुई सफेद खांड और चीनी को, 'घी शक्कर' पर नाना प्रकार के हलुओं को, बेर पर सेब को, गन्ने पर गण्डेरी को, इलायची पर सिगरेट को, छाछ पर चिकनी लस्सी को, रोटी पर टोस्ट को, दूध पर चाय को, ताजा पानी पर बर्फ को और खीर पर आइस्क्रीम को महत्ता दी जाती है। ये सब भूलों पर भूलें हो रही हैं। कोई दावत हो, बरात हो, या मान्य अतिथि घरमें आ जाय, तो पागलपन सवार होजाता है। कटोरी में छटांक सब्जी होगी, तो ऊपर छटांक ही घी होगा। दो-तीन सब्जियों से भोजन क्यों खिलाएंगे, छः सब्जियां तो हों। अतिथि लाख प्यासा हो, मिनिट में सादा पानी न पिलाएंगे, बाजार से निम्बू बर्फ मंगा कर आधा घण्टा उसे प्यासा मारने के पश्चात् शिकंजबीन बनाकर पिलाएंगे।

सन् १९३२ की गर्मियों की बात है कि भारत-विख्यात माननीय डा० सर गोकलचन्द नारंग, भूतपूर्व मन्त्री संयुक्त पंजाब सरकार, शिमले में ग्राण्ड होटल में ठहरे हुए थे। मैंने कहा—"डाक्टर साहब! अब तो मेरे बाल-बच्चे शिमला आ गये हैं, हमारे यहां घर का खाना खाया कीजिये।" परन्तु आप आजकल आजकल पर डालते गये। एक बार मन की मौज जो आई, तो स्वयं कहा—"कविराज जी आज रात को आपके घर खाना खायेंगे।" ठीक समय पर पहुंच गये। प्रसन्न होकर खाना खाया, बल्कि कहने लगे "आज कुछ ज्यादा ही खाया गया।" ऊपर से जोर की बारिश आ गई; एक घण्टा वहीं मकान पर गप-शप होती रही। बादल साफ होने पर मैं उन्हें पहुँचाने गया। होटल पहुँच कर फरमाने लगे—"कविराज जी! आज आपको एक दिल की बात कहता हूं, जो मैंने कभी किसी पर प्रकट नहीं की। मैं भारतवासियों के यहाँ भारतीय खाना पसन्द नहीं करता। परन्तु अपना यह विचार in

so many words कभी प्रकट नहीं करता, क्योंकि भय है कि लोग कहने लग जायेंगे कि इनका दिमाग चढ़ गया है। बात यह है कि साधारणतया जब कभी किसी भारतीय के घर भारतीय खाना खाया है, तो उसके दो दिन बाद तक पेट खराब रहा है; क्योंकि घी की इतनी भरमार होती है, खाने इतने प्रकार के होते हैं और ऊपर से "अजी आपने तो कुछ खाया ही नहीं ? आप तो संकोच करते हैं, तकल्लुफ करते हैं, अच्छा यह तो और लीजिये, वह तो चखिए।" इस प्रकार के आग्रह से जानपर आ बनती है। परन्तु अंगरेजों और अंग्रेज़ी खानों में यह कठिनाई नहीं। न उनमें घी की भरमार होती है, न अधिक खाने के लिए मनुष्य को तंग किया जाता है। अपनी इच्छा से जो चीज जितनी आवश्यकता हो, चमचे से अपनी प्लेट में डाल ली। वह खाना बहुत हल्का और सुपाच्य होता है। मैं सदैव देशी खाने पर विलायती खाने को विशेपता देता हूं। पर भय के मारे मुंह से कुछ नहीं कह सकता। शिमला में आपका पहला भारतीय घर है, जहां मुझे अपनी रुचि का सादा भोजन मिला है, इसलिए कुछ अधिक भी खाया गया। डेढ़ घण्टे पीछे ऐसा मालूम होता है कि मैंने कुछ खाया ही नहीं। लोग खाना थोड़े ही खिलाते हैं, वे तो अपनी अमीरी दिखाते हैं कि हमारे घर में घी की नदियां बहती हैं, और हम इतने प्रकार के खाने खाते हैं। कुछ लोग प्रेम और श्रद्धावश भी ऐसा करते होंगे, पर ऐसा प्रेम और ऐसी श्रद्धा तो मारही डालती है। यह नीति अच्छी नहीं।"

केवल अमीरों में ही नहीं, गरीबों में भी यह रोग घर कर गया है। घी और फलों का प्रयोग आवश्यकता और सीमा से भी बढ़ गया है। फिर कहते हैं कि खर्चों ने कमर तोड़ दी है। खाए जाने वाले पदार्थ के गुण-अवगुण पर कोई ध्यान नहीं देता। कहा जा सकता है कि "हर समय यदि यही झंझट रहे कि हम क्या खा रहे हैं और इससे क्या लाभ या हानि हो रही है, तो जीना दूभर हो जाय।" पर ऐसी आपत्ति

की कोई बात नहीं। आरम्भ में केवल थोड़े दिन ध्यान देने से सदैव के लिए छुटकारा हो जाता है, और फिर मनुष्य स्वयं अपने अनुकूल भोजन चुनने लगता है। यदि भोजन के अच्छे-बुरे का ध्यान न करेंगे, तो मौत नहीं आयेगी, पर जीते-जी मरना होगा। कुछ दाँत झड़ जायेंगे, कुछ में पीप पैदा हो जायगी, दिल धड़कने लगेगा, पेट में अफारा और अन्तड़ियों में कब्ज रहने लगेगा, मूत्र में शक्कर आने लगेगी, आँखों में मोतियाबिंद उतर आयेगा, कमर और सर में दर्द रहने लगेगा, नजले से नाक बहने लगेगी, बाल सफेद हो जायेंगे और सिर हिलने लगेगा। यह विचार मत कीजिये कि 'प्राचीन काल में लोग भोजन का झंझट नहीं जानते थे, पर फिर भी स्वस्थ रहते थे।' आप ही बताइये कि अब उन जैसे जीवन कहाँ हैं? न वह मेहनत न परिश्रम, न उतनी थोड़ी जीवन की आवश्यकताएं और परिणामतः न उतना हृदय को सन्तोष, न वह पाचन-शक्ति। हालत इतने बदल जाने पर भी पुराने ढंग रखना भूल नहीं तो क्या है?

सन् १९१४ के महायुद्ध में खान-पान संबंधी भूल मालूम हुई।

सन् १९१४ में जब युद्ध के लिए इंगलैण्ड में भरती हुई, तो भरती होने वाले सिपाहियों और अफसरों का स्वास्थ्य निरीक्षण (Medical Examination) होने लगा, तब पता लगा कि जो लोग प्रकट रूप में स्वस्थ प्रतीत होते थे, उनमें से एकदम दो-तिहाई का स्वास्थ्य खराब है; तब सरकार के कान खड़े हुए। जिनका स्वास्थ्य खराब समझ कर फौज के डाक्टरों ने उन्हें फेल बतला दिया था, लाचारी उनमें से भी बहुत लोग भरती करने पड़े; और आपको यह पढ़कर आश्चर्य होगा कि कुछ सप्ताहों में ही फौज के नियमित भोजन से उनका आठ-आठ, दस-दस पौंड भार बढ़ गया। इस पर एजुटेन्ट जनरल ने रिपोर्ट की, कि घर पर वे लोग भोजन कम तो नहीं खाते रहे। बहुतों की खुराक घरों पर काफी

थी और सैनिकों के भोजन से अधिक कीमती थी, परन्तु वह कई अर्थों में ठीक नहीं थी। कुछ को मांस पसन्द था, तो वे अधिकतर मांस ही खाते रहते थे; कुछ ने सब्जी खाने को अच्छा समझ कर दालें बिल्कुल छोड़ ही दी थीं; कुछ लोग मक्खन अधिक खाते थे और कुछ मिठाइयों और चाय में खांड का अधिक प्रयोग करते थे। जो भोजन वे करते थे, उससे वे प्रायः बिल्कुल सन्तुष्ट थे, पर सेना विभाग के भोजन ने उनकी आंखें खोल दीं, और उन्हें मालूम हुआ कि अपनी साधारण बुद्धि से या सुनी-सुनाई बातों के आधार पर जो कुछ वे स्वास्थ्य-प्रद समझ कर खाते रहे, वह स्वास्थ्य को नष्ट करने वाला ही सिद्ध हुआ। चस्के और स्वाद के लिए जो कुछ उन्होंने खाया-पिया, उसने तो उनका स्वास्थ्य और भी बिगाड़ दिया।

पिकहम हैल्थ सैन्टर (स्वास्थ्य सदन) ने वहां के कुटुम्बियों के स्वास्थ्य की परीक्षा लेनी आरम्भ की, तो पच्चीस वर्ष से अधिक आयु के ९० प्रतिशत स्त्री-पुरुष किसी न किसी शारीरिक शिथिलता में ग्रसित पाये गये। जवानी चढ़ते लड़के-लड़कियों में बहुत से स्वास्थ्य से बहुत दूर पाये गये। आयुकी दृष्टि से वे जवान कहला सकते थे, पर स्वास्थ्य की दृष्टि से उन्हें जवान कहना ठीक न था। ३८ वर्ष की आयु में बहुतेरे बूढ़े नज़र आते थे।

सन् १९२० ई० की इंगलैण्ड की नेशनल सर्विस के मन्त्री-मण्डल की रिपोर्ट में लिखा है—"हम भूल से अपनी जाति को बहुत स्वस्थ और पुष्ट समझते रहे हैं। परन्तु युद्ध ने हम पर सब भेद खोल दिया है। हम अपने आपको धोखे में रखते रहे। इस भ्रम का कारण कुछ यह भी है कि प्रतिवर्ष मृत्यु की संख्या कम होती गई। परन्तु अब पीछे पता चला है कि इसका कारण यह नहीं कि लोगों का स्वास्थ्य उन्नत दशा में है, बल्कि यह है कि चेचक, मलेरिया, प्लेग, हैजा आदि महामारियों पर बहुत हद तक काबू पा लिया गया है। अब पांच वर्ष से छोटी आयु के बच्चे इतनी संख्या में नहीं मरते, जितने पहले मरते थे; क्योंकि

सरकारी प्रबन्ध अधिक हो गये हैं और बच्चे की जनाई के समय उत्तम प्रकार की दाइयों और नर्सों की सेवायें अब मिल जाती हैं। परन्तु युवावस्था में होने वाले रोग बहुत बढ़ गये हैं। तीस और पचास वर्ष के बीच अब कोई-कोई ही ऐसा मिलता है जो जिगर, अंतड़ी, दिल, दिमाग, या रक्त की किसी बीमारी में फंसा हुआ न हो, या पचास-साठ वर्ष की आयु से पूर्व ही बूढ़ा दिखाई न देता हो। इसका कारण यह है कि खान-पान में भूल पर भूल की जा रही है और उस भूल का पता ही नहीं।"

एक व्यक्ति गरीबी के कारण कम खुराक खाता है, यदि वह दुर्बल हो जाता है तो उसे पता है कि उसके हालात ही ऐसे हैं, इसलिए उसे कमजोर होना ही पड़ेगा। परन्तु अधिक संख्या उन लोगों की है, जो अच्छा-भला खाते हैं, परन्तु फिर भी निर्बल और रोगी बनते जा रहे हैं। उनकी बहुत-सी बीमारियां, जिनका कारण कुछ और ही बताया जाता रहा, खोज करने पर वे खुराक की भूलों के कारण से होनी सिद्ध हुई; परन्तु भले लोगों को इसका पता ही नहीं। बहुत सी बीमारियों और निर्बलताओं का आरम्भ तो बचपन में बल्कि गर्भ के अन्दर ही माता के उल्टे- पुल्टे भोजन के कारण हुआ। इस अज्ञानता का अन्त होना चाहिए, ऐसा न हो कि भूल-भूल में ही यह बहुमूल्य जीवन; जो सुख-स्वास्थ्य के लिए बना है, दुःख और बीमारी का घर बना रहे।

भूख को प्रकृति की ओर से भोजन खाने की घण्टी समझना चाहिए, क्योंकि भूख से यह प्रकट होता है कि मेदा और जिगर अपना पहला कार्य पूर्ण कर चुके हैं, अब यह ताजा भोजन के लिए तैयार हैं। वस्तुतः भूख की अवस्था में इनके पाचक रस बहुत अच्छी मात्रा में उत्पन्न होकर भोजन को भली-भांति पचा देते हैं और भोजन में से अधिक से अधिक शक्ति प्राप्त करने में सफल होते हैं। इसलिए भूख का इन्तजार करना बहुत स्वास्थ्य-प्रद सिद्ध होता है। इस विषय में कभी भूल नहीं करनी चाहिए।

डाक्टर कैनिक ऐक्सरे के विशेषज्ञ हैं। उन्होंने ऐक्सरे की किरणों वाला यन्त्र पेट पर लगा-लगा कर मेदा, जिगर और अंतड़ियों की भिन्न-भिन्न दशाओं का निरीक्षण किया है। उनका कहना है कि "क्रोध और चिन्ता से पाचक अङ्गों पर कुछ ऐसा बुरा प्रभाव पड़ता है कि वे घण्टों तक निसत्व से रहते हैं।" यह तो आज कल की साक्षी है। आयुर्वेदिक शास्त्रों में हजारों वर्ष पूर्व का लिखा हुआ है कि "खाते समय प्रसन्न और निश्चिन्त रहना चाहिए, खाते-खाते यदि कोई चिन्ता-जनक समाचार सुनो, तो खाने से तत्काल हाथ खींच लो। चिन्ता और शोक की अवस्था में खाया हुआ भोजन विष सदृश है।" इसलिए भोजन खाते हुए सांसारिक धन्धों से दिल और दिमाग़ को परे रखना चाहिए। परन्तु कितने ही हैं, जो इस विषय में भूल करते हैं और इस भूल का दुष्परिणाम भुगतते हैं। जो लोग खाना खाते समय माथे पर त्योरी चढ़ाये रहते हैं और प्रायः क्रोध में भरे रहते हैं, उनको इस भूल की विशेष रूप से यह चेतावनी दी जाती है।

२

जीवन के सिद्धान्त और भोजन

मनुष्य का जीवन एक जीती-जागती मशीन है। इसे संसार के सबसे बड़े कारीगर ने बनाया है। इसकी बनावट इतनी उत्तम है कि इसके कार्य स्वयमेव ठीक होते रहते हैं। साधारणतया इसकी रक्षा बहुत सुगम है और इसे ठीक रखने के नियम बहुत साधारण हैं।

वैज्ञानिकों की खोज का निचोड़ यह है कि हमारे शरीर में ऐसा कोई अंग नहीं जो घिस जाये, या खराब हो जाए, या पुराना होकर इस मशीन के बन्द हो जाने का कारण बने। मनुष्य की प्राकृतिक अवस्था यही है कि उसका शरीर पुष्ट हो, बलशाली हो और वह अपने कार्य व्यवहार भली-भांति करता रहे। थोड़ी-सी सावधानी और जीवन के नियमों का थोड़ा-सा ज्ञान मनुष्य को एक सौ बल्कि सवा सौ वर्ष तक भली प्रकार जीवित रख सकता है। यह प्रकृति का नियम है कि यदि मनुष्य मानसिक और शारीरिक अपराधों से बचा रहे, तो रोग, बुढ़ापा और मृत्यु पर विजय प्राप्त की जा सकती है। शारीरिक अपराधों में सबसे बड़ा अपराध ज़बान का चस्का और भोजन सम्बन्धी अज्ञानता तथा प्रमाद है।

एक अमेरिकन वैज्ञानिक ने ठीक कहा "Man never dies, he kills himself" अर्थात् मनुष्य कभी मरता नहीं, वह अपने आपको स्वयं मार देता है। न्यूयार्क के राकफेलर इन्स्टीच्यूट में परीक्षण किए गए, और उनसे सिद्ध किया गया कि जब-जब कोई बीमार हुआ, जब-जब कोई किसी रोग में फंसा, तब-तब उस का अपना अपराध, उसके अपने चस्के, उसकी अपनी कुचेष्टाएँ और उसके अपने कुकर्म

इसका कारण थे। जिस मनुष्य के मस्तिष्क ने अंग्रेजी की यह उक्ति बनाई, वह बहुत गम्भीर विचारक होगा—"Man is built round his Elementary Canal" अर्थात् मनुष्य का समस्त ढांचा उसके पाचक संस्थान के आधार पर बना हुआ है। इसका अभिप्राय यह है कि मनुष्य जिस प्रकार खाता है, और उसके पाचक अंग जिस प्रकार खाये हुए को शरीर का अंश बनाते हैं, तदनुसार उसका शारीरिक स्वास्थ्य बनता है। हमारे इस विचित्र शरीर की उन्नत और भलाई बहुत हद तक ठीक खान-पान और भोजन के ठीक पचाव पर निर्भर है। यह जीवन का बड़ा सिद्धान्त है।

इसी शरीर रूपी मशीन को चलाने के लिए शक्ति खर्च होती है। एक सांस लेने, एक कदम चलने, एक शब्द बोलने, एक सेर बोझ उठाने, एक रुपये की रेज़गारी गिनने और छोटी से छोटी बातों को भी सोचने में भी शक्ति खर्च होती है। अन्य मशीनों को चलाने के लिए भी शक्ति खर्च होती है, किन्तु एक अन्तर है। अन्य मशीनों को चलाने को शक्ति बाहर से आती है। लकड़ी, कोयला, मिट्टी का तेल या बिजली से प्राप्त की हुई शक्ति उस मशीन को चलाती है। मनुष्य के हाथ-पैर की शक्ति और पशुओं की शारीरिक शक्ति से भी कई मशीनें चलती हैं; वह भी तो बाहर की शक्ति हुई। परन्तु मनुष्य की मशीन को चलाने के लिए उसके अन्दर से ही गर्मी और शक्ति उत्पन्न होती है। अनाज, दाल, घी, दूध, बादाम; मक्खन, आलू, चावल, खांड इत्यादि जो पेट में डाले जाते हैं, मनुष्य की मशीन उनको पचाती है, फिर उनसे शक्ति और गर्मी प्राप्त करती है। यदि यह शक्ति और गर्मी हर समय उत्पन्न न होती रहे, तो शरीर की मशीन काम करने से रह जाये। खुराक के अतिरिक्त अन्य कोई उपाय मनुष्य-मशीन में गर्मी और शक्ति उत्पन्न करने का नहीं।

शक्ति का नियम मनुष्य के जीवन का दूसरा नियम है, जो भोजन पर निर्भर है। प्रत्येक दृष्टि से अच्छे और अनुकूल भोजन से अच्छी

शक्ति उत्पन्न होती है, और खराब से खराब। अधिक शक्तिदायक भोजन से अधिक शक्ति और थोड़ी शक्ति वाले भोजन से थोड़ी शक्ति प्राप्त होती है। किन्तु इतनी ही बात नहीं। कई अवस्थाओं में विशेष मात्रा से अधिक खाया हुआ शक्ति वाला भोजन कष्ट का कारण बन जाता है, जैसे अधिक हवा भर जाने से साइकिल की ट्यूब फट जाती है; या मोटरकार के कारबोरेटर में बहुत अधिक पैट्रोल आ जाने से मोटर बन्द हो जाती है। इसलिए साथ-साथ 'उचित मात्रा' के नियम को भी समझना चाहिये।

संसार के समस्त रोगों को अपने ध्यान में लाइये, एक भी ऐसा नहीं जिसका खान-पान के साथ सम्बन्ध न हो। बहुत से रोग तो ऐसे हैं, जो भोजन के सम्बन्ध में किसी प्रकार की भूल करने से ही उत्पन्न होते हैं। किन्तु सबके सब रोग ऐसे हैं जिनको दूर करने में खान-पान का बड़ा भाग है। कोई व्यक्ति खाने की दवाई ले, पीने की दवाई ले, चोट आ गई हो, या आप्रेशन कराया हो, सदैव डाक्टर साहब से यही प्रश्न होता है कि "खाने-पीने के विषय में क्या आदेश है ?" स्वास्थ्य के नियम में भोजन की अनुकूलता मुख्य नियम है। मेडिकल या सर्जिकल कोई चिकित्सा ऐसी नहीं, जिसमें विशेष प्रकार का भोजन न बताना पड़े। आप अनुमान लगा सकते हैं कि इस दशा में भी खान-पान को कितना महत्व प्राप्त है। आयुर्वेद में प्रत्येक रोग की चिकित्सा के योगों (नुसख्रों) के साथ २ उस रोग का पथ्य (परहेज़) लिखा है। पथ्यापथ्य पर कई स्वतन्त्र ग्रन्थ लिखे हुए हैं। 'रोग निवारण में भोजन का बड़ा ही हाथ है' यह जीवन का तीसरा नियम है।

इस अध्याय का सार यह है कि मनुष्य के जीवन के तीन बड़े नियम या सिद्धान्त हैं। बढ़ना, काम करना और जीवन में बाधा डालने वाली बीमारियों का मुकाबला करना। इन तीनों नियमों में खान-पान का बड़ा हाथ है, जैसा कि ऊपर भली प्रकार सिद्ध किया गया है। इसलिए आवश्यक है कि स्वास्थ्य का और सुख का जीवन बिताने के

इच्छुक खान-पान की व्यवस्था करते हुए इन तीन सिद्धान्तों को दृष्टि से ओझल न होने दें। शरीर के बढ़ने के लिए ऐसा भोजन चाहिए, जो शरीर को बढ़ाने का प्रमुख गुण रखे। काम-काज के लिए पर्याप्त शक्ति उत्पन्न करने वाला भोजन विभिन्न प्रकार का है, शरीर के बढ़ने में बाधाओं को दूर करने का गुण रखने वाला भोजन विभिन्न। परन्तु यह भी है कि कई ऐसे भोजन भी हैं, जो ऊपर लिखी तीनों आवश्यकताएं पूरी करते हैं। ये सब सरल बातें हैं, थोड़ा ध्यान देने से यह विषय बहुत रोचक और लाभदायक सिद्ध होगा।

३

सच्चे अर्थों में पूर्ण भोजन

पिछले प्रकरण में हमने जीवन के तीन बड़े नियमों का अध्ययन कर लिया है, और यह भी जान लिया है कि इन तीन नियमों की पूर्ति के लिये हमें सर्वांग: परिपूर्ण और ठीक भोजन खाना चाहिये। परन्तु सर्वांग, परिपूर्ण और ठीक भोजन किसे कहा जा सकता है। यह निर्णय करने से पूर्व हमें यह जानना चाहिए कि जीवन के नियमों की भांति भोजन के भी कुछ विशेष नियम हैं, इन नियमों के आधीन ही भोजन हमारे शरीर का अंश बनता है और हमारे जीवन को स्थिर रखने का कारण बनता है।

जब बच्चे का मां के पेट में पालन-पोषण होता है, तो उसका अभिप्राय केवल इतना होता है कि अन्दर ही अन्दर मां के भोजन से उसका शरीर बनता और बढ़ता चला जाए। यदि मां का भोजन ठीक प्रकार का नहीं, तो उससे बने हुए रक्त से बच्चे का पालन-पोषण ठीक न होकर बच्चा अपना सांसारिक जीवन निर्बलता और स्वास्थ्य-हीनता से प्रारम्भ करेगा। यदि मां का भोजन ठीक होगा, तो बच्चा खूब बढ़ेगा और स्वस्थ होगा।

अच्छा, जब तक बच्चा मां के पेट में होता है, तब तक उसे केवल शरीर के पोषण के लिए ही भोजन की आवश्यकता होती है, परन्तु जन्म के पश्चात् उसे बाहर की गर्मी-सर्दी का भी सामना करना होता है। हिलने-जुलने, खाने-पीने, देखने-भालने, हँसने-खेलने, बोलने-चालने आदि सबके लिए शक्ति की आवश्यकता होती है। इस प्रकार बच्चे के भोजन का कुछ भाग उसका शरीर बढ़ाने में, कुछ गर्मी स्थिर रखने में

और कुछ अन्य क्रियाओं में खर्च होने वाली शक्ति को पूरा करने के अतिरिक्त कुछ शक्ति शरीर में सुरक्षित रखने के लिए प्रयुक्त होता रहता है। भोजन एक अन्य आवश्यकता भी पूरी करता है। जैसे मशीनों को सदा तेल दिया जाता है, इस शरीर रूपी मशीन को घिसावट से बचाने के लिए चिकनाई पैदा करना भी भोजन का काम है। बीमारियों का सामना करने की शक्ति भी भोजन से ही प्राप्त होती है।

अब आप समझिये कि जब इतने उद्देश्यों की पूर्ति के लिए भोजन खाया जाता है, तो उसके सम्बन्ध में कुछ सोच विचार करना क्या अनावश्यक है ? इतने भिन्न-भिन्न उद्देश्यों के लिए भिन्न-भिन्न खाद्य-पदार्थों की आवश्यकता है। केवल एक प्रकार का भोजन इतने उद्देश्य पूरे नहीं कर सकता। क्या केवल चावल या केवल साग-दाल इतनी भारी आवश्यकता पूरी कर सकते हैं ? फिर क्या ऐसा अन्धेर भी यह शरीर सहन कर सकता है कि वर्षों तक एक ही भोजन खाया जाय, जैसे प्रतिदिन दाल रोटी ही खाई जाय, और सब्जी नाम को भी न ली जाय, या सुबह और रात को चावल और सब्जी ही खाई जायें, दाल, मक्की, गेहूं में से कुछ भी न खाया जाय। यह तो रोगों को निमन्त्रण देना है। ऊपर वर्णित भिन्न-भिन्न उद्देश्य भिन्न-भिन्न खाद्य-पदार्थों के सेवन से ही पूरे होते हैं, इस लिए कई पदार्थ मिलकर ही पूर्ण भोजन कहला सकते हैं। इसके अतिरिक्त इनकी मात्रा भी न्यूनाधिक होगी। मकान वाला उदाहरण यहाँ ठीक बैठता है। मकान बनाते समय इंजीनियर को देखना पड़ता है कि उसमें इतने कमरे, इतने दरवाजे, इतनी अलमारियाँ, भोजनालय और स्नानागार इत्यादि होंगे। उसके लिये इतनी मात्रा में इतने २ अच्छे प्रकार के सामान की आवश्यकता है। यदि वह बिना सोचे-समझे ईंटों का ढेर लगा दे, किन्तु गारा बनाने के लिये अच्छी मिट्टी, सीमेंट या चूने का प्रबन्ध ही न करे; कब्जे-कुंडे तो बहुत खरीद कर रख ले, परन्तु पेच और कील एक भी न ले; या रेतीली भूमि की ईंटें मकान में लगाने लगे, या निकम्मे गांठदार लकड़ी के चौखट और

दरवाजे बनाने लगें, तो उस मकान का परमात्मा ही रक्षक है।

इसलिये इञ्जीनियर लोग और मकान के मालिक अपनी सारी आवश्यकताओं को सन्मुख रखते हुए सारे सामान की व्यवस्था कर लेते हैं; किन्तु हमारे शरीर रूपी मकान के लिए इतने विचार और दूरदर्शिता से खाद्य-पदार्थ-संग्रह नहीं किए जाते। आवश्यकता और उद्देश्य को बिलकुल ही दृष्टि से ओझल कर दिया जाता है। न यह पता होता है कि गेहूँ की रोटी से कौन-सी आवश्यकता पूरी होती है, सब्जी किस लिए खाई जाती है, चावल कौन-कौन-सी जरूरत पूरी करते हैं; और जो आवश्यकतायें ये चीजें पूरी नहीं करतीं, उनकी कमी कैसे और किस प्रकार के भोजन से पूर्ण हो सकती है।

हम सब मन से यह चाहते हैं कि जो भोजन हम खायें उससे अधिक से अधिक लाभ हमको हो। हमारी तन्दुरुस्ती की ताकत बढ़े, हम अधिक से अधिक काम कर सकें, हमारा वजन इतना अधिक बढ़ जाए, या घट जाए इत्यादि। इसके लिए आवश्यक है कि हमें इन-इन जरूरतों को पूरा करने वाले खाद्य-पदार्थों का ज्ञान हो।

चावल, रोटी, दाल, दूध, दही, घी, मक्खन, साग, सब्जी, फूल, फल, रस, मीठा… कहने का अभिप्राय यह है कि भोजन रूपेण जो कुछ खाया जाता है, उसमें सात वस्तुएं पाई जाती हैं :—

१—प्रोटीन, २—चिकनाई, ३—निशास्ता, ४—शक्कर या मिठास, ५—नमक, ६—पानी, ७—विटामिन।

इनमें से प्रत्येक का संक्षिप्त वर्णन नीचे दिया जाता है :—

प्रोटीन (Protein) - शब्द प्रोटीन प्रथमीन से बना है, जिसका अर्थ है पहिला। अवश्य ही प्राणियों की शरीर-पुष्टि में इसका नम्बर पहला है, और यही है जो मकान बनाने में ईंटों का। मांस, रक्त और दिमाग हमारी खुराक के प्रोटीन से ही बनते हैं; प्रोटीन से ताकत भी मिलती है। रक्त में प्रोटीन की काफी मात्रा होती है। बच्चे का शरीर

सबसे पहले मां के रक्त से ही बनता है, जिससे उसे काफी प्रोटीन मिलती है; इसलिए गर्भवती को अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है। जन्म लेने के बाद बच्चे को मां के दूध से काफी प्रोटीन मिलती है, जिससे इसका शरीर बढ़ता है। दूध में प्रोटीन उस भोजन से बनती है, जो मां खाती है, परन्तु सब तरह की खुराक में प्रोटीन नहीं होती। साग-सब्जी और फलों में यह बिलकुल कम होती है। घी, तेल, शहद, खांड, साबूदाना में यह होती ही नहीं। दूध, दही, छाछ, पनीर, nuts (मूंगफली, बादाम, सूखे मेवे आदि), गेहूँ, चना, मक्की और दालों में शरीर-वर्धक प्रोटीन अधिक होती है।

शरीर की वृद्धि के लिए प्रोटीन की अधिक आवश्यकता ३५ वर्ष तक होती है, परन्तु अधिक से मतलब यह नहीं कि बेहद, इस आयु के बाद प्रोटीन अधिक खाना सरासर भूल है और हानिकारक है। प्रोटीन वाले पदार्थों को पचाना साग-सब्जी, अनाज इत्यादि से कठिन है। बड़ी आयु में प्रोटीन-जनक पदार्थ अधिक खा कर पाचन-शक्ति पर व्यर्थ बोझ डालने से क्या लाभ ?

चिकनाई—चिकनाई का काम गरमी और ताकत तथा शरीर में आवश्यक चर्बी और Lubrication पैदा करना है। चिकनाई पांच तरह की होती है : घी, मक्खन, तेल, वनास्पति घी, चर्बी। इनमें मक्खन उत्तम प्रकार की चिकनाई कही गई है, उससे उतर कर घी, उससे उतर कर बादाम का तेल (बादाम रोगन) और जैतून का तेल, फिर सरसों का तेल, फिर खालिस मूंगफली और नारियल का तेल, फिर बिना किसी मिलावट के वनास्पति घी। जानवरों की चर्बी सब से घटिया है। नियम यह है कि शरीर की गर्मी से पिघल कर चिकनाई शरीर का अंग बनती है, परन्तु शरीर की गर्मी से चर्बी पिघलती नहीं। इस कारण उसे पचाना हमारी शारीरिक मशीन के लिए कठिन हो जाता है।

अच्छी पाचन-शक्ति होने पर घी-मक्खन का अधिक सेवन किया

जाए, तो वह हमारे पट्ठों में जमा रहता है, परन्तु एक हद से अधिक खा जाने की हालत में हमारी मशीन उसे पचा नहीं सकती। पहले तो कुछ समय जरूरत से अधिक खाया हुआ घी पचे बिना ही टट्टी के साथ बाहर आ जाता है, यदि बार-बार अधिक प्रयोग किया जाए, तो यह हमारे पेट की मशीन को खराब कर देता है और दस्त, पेचिश, संग्रहणी, दांतों की पीप (पायोरिया) इत्यादि का कारण बनता है, तथा पेशाब में शक्कर आने की हालतों में हानिकारक सिद्ध होता है।

चिकनाई की अधिकता की हमारे शरीर को आवश्यकता नहीं, बल्कि जो लोग गरीबी के कारण बिल्कुल ही घी नहीं खा सकते, उनकी शारीरिक मशीन इस कमी की परवाह नहीं करती। दूध, दही, लस्सी (छाछ), पनीर, सूखे हुए मेवों में से कोई एक भी सेवन करने वालों को अपनी आवश्यकता के अनुसार चिकनाई मिल जाती है। गेहूँ, मक्की, ज्वार से भी निर्वाह के योग्य पर्याप्त चिकनाई मिल जाती है। छाछ और रोटी खाने वाले किसान दूध-घी खाने वालों से क्या कम ताकत रखते हैं, या कम मोटे ताज़े होते हैं ?

जिनको मिल सके, वे घी-मक्खन खुशी से खायें, परन्तु इसका अधिक सेवन न करें। जितने पेट के बीमार हमारे पास आते हैं, उनमें से अधिकांश अधिक घी का प्रयोग करने वाले होते हैं। घी को पचाने और अपने शरीर का अंग बनाने के लिए पर्याप्त परिश्रम और व्यायाम की आवश्यकता होती है, जोकि बहुत कम लोग करते हैं। जो परिश्रम और व्यायाम नहीं करते उनका अधिकार नहीं कि घी का अधिक प्रयोग करें। डाक्टर, हकीम, वैद्य अमीर घरानों में घी के अधिक इस्तेमाल को बहुत चिन्ता की दृष्टि से देख रहे हैं। यह सच है कि अधिक घी पड़े पकवान स्वादिष्ट तो अधिक होते हैं (और स्वाद के लिए ही वे खाये जाते हैं) परन्तु कहा यह जाता है कि "हम ताकत और तन्दुरुस्ती के लिए खाते हैं।" ये दोनों बात गलत साबित हो रही हैं।

दुर्भाग्यवश गरीब लोग जिनको अधिक परिश्रम करना पड़ता है और जो अधिक घी पचा भी सकते हैं, उनको घी कम मिलता है। अमीर लोग जो कम मेहनत करते हैं, उनको घी अधिक मिलता है; परन्तु वे न अच्छी तरह पचा सकते हैं, और न उससे स्वास्थ्य और शक्ति प्राप्त कर सकते हैं।

साधारणतः दिमागी काम करने वालों को दिन-भर में एक छटांक और बाकी को आध छटांक घी की जरूरत हो सकती है, परन्तु जिनको इतना भी नहीं मिल सकता, उनको भी घबराने की कोई जरूरत नहीं। अच्छा! आप ही बताएं घोड़ों और बैलों को घास चारा दाना तो दिया जाता है, परन्तु घी-मक्खन नहीं दिया जाता; फिर भी उनके शरीर कितने मजबूत होते हैं। वे उचित समझ और बुद्धि भी आवश्यकतानुसार रखते हैं। इसलिए निर्धन घी तेल न मिलने की शिकायत न करें।

निशास्ता और शक्कर—इन दो को हमने इकट्ठा कर दिया है, क्योंकि इनका एक ही काम है। साधारणतः हमारे शरीर को गुड़, शक्कर, खांड की कोई आवश्यकता नहीं हुआ करती। गेहूँ, चावल, मक्की, इत्यादि अनाजों और दालों में जो निशास्ता होता है, पेट में जाकर वही एक तरह की शक्कर में तबदील हो जाता है। चिकनाई की तरह शक्कर का काम भी ताकत और गर्मी पैदा करना है। जितनी ताकत और गर्मी एक छटांक खांड और शक्कर पैदा करती है, उससे दुगनी ताकत और गर्मी एक छटांक चिकनाई पैदा करती है। इसलिए गरीब मजदूर और दूसरे अन्य प्रकार की मजबूरियों के कारण जो घी का प्रयोग नहीं कर सकते, अधिक घाटे में नहीं रह सकते। वे आध छटांक घी नहीं खा सकते, तो १ छटांक शक्कर या गुड़ तो खा सकते हैं। यदि खांड और चिकनाई दोनों न खायें, तो पाव भर अनाज से ही वे आवश्यकता के अनुसार शक्ति प्राप्त कर लेते हैं।

मांस, मछली, अण्डा, पनीर, घी, तेल और साग सब्जी में निशास्ता नहीं मिलता। निशास्ता अधिकतर सब तरह के चावल गेहूं आदि अनाजों, दाल, आलू, शकरकंदी, सिंघाड़ा और मीठे सूखे मेवों में मिलता है। यद्यपि शहद, गुड़, शक्कर खांड सब वही चीज शरीर को देते हैं जो निशास्तेदार भोजन; परन्तु एक बात निवेदन करनी आवश्यक है, गुड़, शक्कर खांड बिल्कुल प्राकृतिक मिठास नहीं। शरीर को इनकी बहुत कम आवश्यकता है। उचित परिमाण में रोटी चावल दाल खाने वालों का घर इसी में पूरा हो जाता है। दूध चाय में कम मीठा डालना चाहिए; सर्दी और थकावट की हालत में, या जब सर्दी में निकलने लगें, या शारीरिक कठिन परिश्रम करने लगें, तो दूध चाय या घी में डालकर या वैसे ही शहद, गुड़ या खांड खाना श्रमजीवियों के लिए विशेषकर बहुत लाभदायक सिद्ध होगा। इसके अतिरिक्त तो बहुत कम मिठास की आवश्यकता पड़ती है। ताजे गन्ने में बहुत अधिक खूबियां हैं, और मौसम पर इसका चूसना तन्दुरुस्ती के लिए हितकर है। परन्तु कुर्सी पर बैठने वाले किसी मिठास के अधिकारी नहीं।

निशास्तेदार भोजन से पूरा लाभ उठाने का ठीक तरीका यह है कि इन्हें खूब चबाकर खाया जाय। निशास्तेदार भोजनों के पचाव में मुंह के थूक का बड़ा हिस्सा है। यदि किसी शोरबे और तरी वाली चीज या दही-लस्सी के साथ ये (रोटी आदि) खाए जायं, तो बिना अधिक चबाए ही पेट में चले जाते हैं और पाचक Saliva (थूक) को साथ मिलने का अवसर नहीं मिलता। ये अकेले या किसी खुश्क साग सब्जी के साथ खाएँ, तो चबाते-चबाते थूक * इनके साथ मिलकर आधे से अधिक मुंह में ही इनको पचा लेता है। बहुत चबाकर खाने से एक तो मेदे

---

* Saliva is the most natural Soda Bicarb. अर्थात् थूक बहुत ही उत्तम प्रकार का प्राकृतिक 'खाने का सोडा' है, जो सब कुछ शीघ्र पचा देता है।

और अंतड़ियों पर बिल्कुल बोझ नहीं पड़ता, दूसरे शक्ति अधिक प्राप्त होती है। हां फलों के निशास्ते और मिठास में यह खूबी है कि इसे पचाने के लिए थूक (लार) की जरूरत नहीं। सो, फलों का रस बहुत जल्द पच जाता है।

साधारणतः बहुत तरह के निशास्तेदार खाने इकट्ठे नहीं खाने चाहिएं; विशेषतः जब पाचन शक्ति कमजोर हो। इस तरह उनके पचाव में मेदे और अंतड़ियों के कमजोर होने के कारण पाचन क्रिया के बिगड़ने की अधिक आशंका रहती है। यही युक्ति एक समय में बहुत से खाने साग, सब्जी, दाल, दही, मुरब्बा, अचार, गोश्त, मछली, रोटी, चावल, पनीर, खीर, हलवा, फिरनी इत्यादि इकट्ठा खाने के विरुद्ध दी जाती है। इससे पेट में एक अजीब गड़बड़-चौथ पैदा हो जाती है। कुछ समय तक तो हमारी शारीरिक मशीन जोर मारती है, पर अन्त में हार खा जाती है। तब मनुष्य बुरी तरह पाचन-शक्ति की खराबी का शिकार बन जाता है। इसलिए एक समय में अधिक पदार्थ न खाएं।

चिकनाई और निशास्ता जो केवल शक्ति और गर्मी पैदा करने के लिए है, आपस में बहुत हद तक अदले-बदले जा सकते हैं, अर्थात् एक-दूसरे की जगह काम आ जाते हैं। उनमें चिकनाई दुगनी बल्कि ढाई गुनी गर्मी और ताकत पैदा करती है, पर पचने में भारी होती है। निशास्तेदार खाद्य-सामग्री शीघ्र तो पचती है, पर आवश्यक गर्मी और ताकत पैदा करने के लिए बड़े परिमाण में खानी पड़ेगी। इसलिये ऊपर लिखे हिसाब से दोनों साथ-साथ खाई जाएं तो अच्छा है।

लवण और धातु—यह अधिकतर साग और सब्जियों में पाये जाते हैं; पनीर, दही और दूध में भी बहुतेरे होते हैं। बादाम और ताजा फलों में भी कुछ होते हैं। बाकी अनाज, दाल और सूखे मेवों में थोड़े परिमाण में पाये जाते हैं। इसलिए धातु और नमक का वर्णन

ग्रन्थ में साग-सब्जियों का ही वर्णन है। सब्जियों का बड़ा काम हमारी खुराक में काफी संख्या में नमक और धातुएं पहुँचाना है। इसके अतिरिक्त इनका दूसरा बड़ा भारी काम हमारे शरीर में विटामिन पहुँचाना है। विटामिन क्या है, और हमारे शरीर को बीमारियों और कमजोरियों से बचाने में उनका कितना हाथ है, यह आगे चलकर लिखेंगे। यहां नमक और धातुओं तक ही सीमित रहेंगे। हमारे शरीर को नमक, कैलशियम (चूना), सोडा, फासफोरस, गन्धक, आयोडीन, पोटाशियम मैंगनीज़ और फौलाद की थोड़े परिमाण में जरूरत होती है। एक तो फेफड़ा और दिल की ताकत और दिल की धड़कन में धातुओं का बड़ा भारी हाथ है, दूसरे हड्डियों और दांतों की बनावट के लिये अधिकतर इन्हीं की, और इन में से भी हरे शाकों के कैलशियम की आवश्यकता होती है।

ये नमक और धातु अलग भी बाजार में बिकते हैं, पर जब ताजा सब्जियों से प्राप्त किए जाते हैं, तो शरीर के लिए अधिक लाभदायक होते हैं। समुद्री या खनिज नमक जो हम सब्जी में डालते हैं, केवल दाल-चावल खाने वालों को ही उनकी अधिक आवश्यकता है। साधारणतः उनका प्रयोग कम होना चाहिए। प्रोटीन वाली खुराक अधिक खाने में उन्हें पचाने के लिए नमक बहुत लाभदायक होते हैं। ये पेट में हवा पैदा नहीं होने देते और दूसरी बीमारियों के जहरीले मवाद को मारते हैं। रक्त में मिलकर ये नमक हमारे शरीर की हर एक सेल (अणु) को तन्दुरुस्ती का स्नान कराते हैं। जिन देशों में पसीना अधिक आकर शरीर से नमक खारिज होता रहता है, उनमें सब्जियों के कुदरती नमक के साथ-साथ काली (पहाड़ी) और समुद्री नमक अधिक खाया जा सकता है।

कैलशियम (चूना) तो दूध, दही, मक्खन, छाछ, पनीर, अण्डे और बादाम में अधिक होता है। हड्डियों और फेफड़ों की बीमारी में ये बड़ा काम करता है। खाने का चूना भी इसी काम के लिए प्रयोग किया जाता

है। पनीर, दही, गेहूँ, मक्की, दाल, पिस्ता, बादाम, काजू, जैतून, अखरोट, चिलगोजे और नारियल में फासफोरस का अधिक हिस्सा होता है। यह बढ़ते शरीर में, खास कर सन्तानोत्पादक अंगों और दिमाग की ताकत के लिए विशेष लाभदायक है।

जिन खाद्य-वस्तुओं में प्रोटीन होती है, उन्हीं में गंधक भी होता है। पोटाशियम सब ही सब्जियों में अधिकता से होता है, यह गर्भ के दिनों में और दूध पिलाने के दिनों में बच्चे की बढ़ोतरी के लिए लाभदायक होता है। यह जौ, ज्वार, मक्की, गेहूँ और दालें तथा चावलों की ऊपर की तह में पाया जाता है। दालों के धोने में और चावलों के मशीन से छिलके उतारने में यह नष्ट हो जाता है।

फौलाद प्रायः गेहूँ, मक्की, दाल, सब्जी, मटर, बादाम, ताजा फलों और खासकर उन फलों में पाया जाता है, जो काट कर रखने से थोड़ी देर में काले पड़ जाते हैं। दूध में यह कम होता है। यदि बच्चे को अधिक समय तक (१॥ वर्ष की आयु से ऊपर) दूध पर ही रक्खा जाय, तो फौलाद की कमी से बच्चा कमजोर होने लगता है।

दूध, दही, छाछ, पनीर, छिलके सहित दाल चोकर सहित गेहूँ का आटा, चना, मटर, मक्की, चावल, आलू, साग, सब्जियां, फल, सूखे अंजीर और बादाम, ऊपर लिखी सब आवश्यकताएँ पूरी कर देते हैं। यह चीजें अदल-बदल कर खाने का अवसर होता रहे, तो तन्दुरुस्ती बनी रहेगी। गरीबों के लिए इस सूची को और भी आसान किया जा सकता है। चक्की के पीसे अनाज और छिलकेदार दालें, चावल, आलू, लस्सी, सस्ती साग-सब्जी से किसी दशा में भी तन्दुरुस्ती नहीं गिरती, बढ़ती ही है। मात्रा का प्रश्न आगे हल किया जायेगा।

विटामिन (VITAMINS)—डाक्टरों में विटामिन के सिद्धान्त की आजकल बहुत चर्चा है। आपके ज्ञान के लिए इस सिद्धान्त का संक्षिप्त वर्णन करना आवश्यक समझा है।

जैसा कि आप इस पुस्तक में पढ़ चुके हैं, हमारा भोजन 'प्रोटीन, निशास्ता, शक्कर, चिकनाई, नमक तथा पानी' का सम्मिश्रण है। ये सब वज़नदार चीज़ें हैं, जिनको एक-दूसरे से पृथक करके देखा जा सकता है। परन्तु इनके अतिरिक्त एक और चीज भी होती है; जिसका वजन कुछ नहीं, पर गुण बहुत हैं; ऐसे गुण कि इनका अभाव हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालता है। यदि अधिक देर तक यह हमें भोजन में प्राप्त न हो, तो हमारा स्वास्थ्य बिगड़ जाता है, कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं, शरीर दुर्बल हो जाता है, और अन्य रोगों का मुकाबला करने में असमर्थ बन कर शीघ्र मनुष्य उन रोगों में फंस जाता है। यदि यह चीज़ भोजन में विद्यमान हो, तो स्वास्थ्य ठीक रहता है, शरीर मजबूत रहता है, मनुष्य रोग का सामना करने के योग्य होता है। इन चीजों को, जिनकी भोजन में उपस्थिति स्वास्थ्य को बढ़ाती है, और अनुपस्थिति कई एक विशेष रोगों को उत्पन्न करने का कारण होती है, विटामिन कहते हैं।

विटामिन एक बहुत गहरे सिद्धान्त के आसरे काम करते हैं। हमारे शरीर में, हमारे खेतों में और जहां प्राणीवर्ग या वनस्पतिवर्ग के जीवन के लक्षण हैं, दो ताकतें हर समय काम करती हैं। एक बढ़ाने की ताकत, दूसरी बढ़ाव में रुकावट डालने वाले कारणों से बचाने की ताकत। खेती का दृष्टान्त बहुत शीघ्र समझ में आ जायगा। बीज एक पौधे के रूप में उगता है। जमीन, खाद, धूप, हवा उसे बढ़ाते हैं। कीड़े और टिड्डियां उस छोटे से पौदे की पत्तियां काटते हैं। तब चिड़ियां, तोते, कव्वे, बंदर, तीतर इत्यादि इन कीड़ों और टिड्डियों को अपना भोजन बनाकर पौदों को इन दुश्मनों से बचाते हैं। यही कारण है कि किसी ऋतु में विशेष विशेष पक्षियों का शिकार सरकार की ओर से वर्जित किया जाता है और आज्ञा न मानने वालों को दण्ड दिया जाता है।

हमारे शरीर को जिस भोजन की आवश्यकता है, उसमें ये दो गुण होने आवश्यक हैं। 'प्रोटीन, चिकनाई, शक्कर, निशास्ता, लवण और जल' तो हमारे शरीर को बढ़ाने के लिये हैं, और विटामिन

शरीर को खराबी, बीमारी और कमजोरी से बचाने के लिए हैं। यदि ये हमारे भोजन में न हों, तो घातक बीमारियां—जोड़ों की कठोरता और सूजन, आंखों की लाली, गले की सूजन, मसूढ़ों का फूलना, दांतों का हिलना, हड्डियों का कमजोर और टेढ़ा होना, नसों का फूलना, भोजन का न पचना आदि बीमारियां मनुष्य को दबा लेती हैं। ये विटामिन अधिकतर ताजी सब्जियों और उनके हरे पत्तों में, हरे घास में, अनाजों के ऊपर की तह में, दालों के छिलकों के अन्दर, ताजा और साधारण जोश दिए हुए दूध में तथा हरे चने, मटर, टिमाटर, सन्तरे, नीबू आदि में अधिकतर पाये जाते हैं। जो लोग शौकीनी और अमीरी के कारण मशीनों का बारीक आटा, मशीन से छिलका उतरे हुए बारीक चावल, छिलका उतरी धुली हुई दाल, बहुत जला हुआ दूध और बहुत दूर-दूर से आई हुई बहुत दिनों की बासी सब्जियां खाने का शौक रखते हैं, वे इन स्वास्थ्यप्रद विटामिन से अधिक वंचित रहते हैं और बीमारी का जरा-सा भी हमला होने पर बहुत कष्ट उठाते हैं।

विटामिन प्रायः हरी सब्जी, फल-फूल, घास तथा मेवों में पाये जाने के अतिरिक्त हरी घास खाने वाले पशुओं के दूध में भी पाये जाते हैं। इस प्रकार इनकी वास्तविक उत्पत्ति पहले वनस्पतियों में होती है, फिर वहां से ये पशुओं और मनुष्यों के शरीर में जाते हैं।

विटामिन पानी में घुल जाते हैं। अधिक गर्मी या ताप से इनकी समाप्ति हो जाती है; प्रायः १००% ताप परिमाण (जलने) पर ये नष्ट हो जाते हैं। उबालने से, या बहुत थोड़ा-सा घी डालकर पकाने से इनका बहुत कुछ अंश बचा रहता है; परन्तु अधिक घी डालकर पकाने से, या घी में तलने से विटामिन बिल्कुल नष्ट हो जाते हैं। फिर इतने खर्च और मेहनत का क्या लाभ ? यह तो उल्टा परिणाम निकला, अर्थात् सरासर हानि। सर्वोत्तम तो यह है कि पके हुए शाक दाल आदि में पीछे से मक्खन डाला जाए।

क्षारीय पदार्थ सोडा आदि (Alkalies) इनको अतिशीघ्र नष्ट कर देते हैं। विशेषकर जब सोडा डालकर किसी सब्जी आदि को पकाया जाए तो विटामिन शीघ्र ही नष्ट हो जाते हैं। होटल, बोर्डिङ्ग, लंगर आदि स्थानों पर जहां थोड़े समय में सब्जी आदि तय्यार करने के लिए रसोइये लोग सोडा डाल देते हैं, ताकि यह शीघ्र गल जाए, वहां सब्जी तो शीघ्र गल जाती है, परन्तु स्वास्थ्य का रहस्य विटामिन पूर्ण रूप से नष्ट हो जाते हैं।

साग-सब्जी को सुखाने से भी इनका प्रभाव नष्ट हो जाता है। अर्थात् किसी सब्जी को यदि सुखाकर खाया जाए, तो उसमें विटामिन न रहेंगे।

मांस में विटामिन बिल्कुल कम होते हैं। विटामिन सिद्धान्तानुसार मांस खाना स्वास्थ्य के विरुद्ध है। इसके प्रयोग से रोगनिवारक शक्ति, अस्थि और मस्तिष्क को हानि पहुँचती है।

हमारा सौभाग्य है कि विटामिन का अभाव अपना प्रभाव झटपट नहीं दिखाता, प्रत्युत जब कुछ मास लगातार भोजन में इनका अभाव रहे, तब जाकर इसके प्रभाव प्रकट होते हैं।

विटामिन की कई जातियां और प्रकार हैं। नीचे कुछ भोजनों का नाम लिखा जाता है, जिनमें विभिन्न विभिन्न विटामिन अधिक पाये जाते हैं। हमें सब प्रकार के विटामिन की आवश्यकता है। समय-समय पर प्रत्येक ऋतु में विटामिनों के प्रत्येक ग्रुप (समूह) में से चुनकर वस्तुएँ प्रयोग की जा सकें, तो तन्दुरुस्ती के लिए अत्यन्त लाभदायक रहेंगी।

विटामिन ए० (Vitamin A.)

शरीर में जहाँ भी चरबी (वसा) अधिक है, वहाँ यह जमा रहती है। बचपन अर्थात् उस समय जब कि बच्चे का शरीर बढ़ रहा होता है, इसकी बहुत ही आवश्यकता होती है। इसलिए हमारे शरीर में

इसकी अनुपस्थिति के लक्षण भी उसी आयु में प्रकट होते हैं। हां, इसका न होना कुछ देर तक तो किसी रोग विशेष को प्रकट नहीं करता, परन्तु थोड़े ही समय पीछे हड्डियों का टेढ़ा होना आदि लक्षण देख पड़ते हैं।

यह प्रायः हरे घास, हरी तरकारी, हरे पत्तों और ताजा फलों में बहुत पाया जाता हैं। दूध, दही, मक्खन, मलाई, लस्सी, पनीर, गाजर, बन्दगोभी और टमाटर में अधिक पाया जाता है।

जो प्राणी हरी घास पर गुजारा करते हैं, उनके दूध-मक्खन में यह अधिक पाया जाता है। असल बात फिर वहीं आ जाती है कि यह शाक सब्जियों और हरे घास आदि में बहुत पाया जाता है और इनके खाने वाले काफी विटामिन ए० प्राप्त करते हैं। सूखे चारे और भूसे पर पलने वाले जानवरों के दूध में इसकी मात्रा बहुत कम होती है।

इसकी उपस्थिति बच्चों में शारीरिक वृद्धि, विशेषकर अस्थियों की दृढ़ता और वृद्धि का कारण होती है, तथा शरीर में रोग का मुकाबला करने की शक्ति उत्पन्न करती है, विशेषतः आँखों को स्वास्थ्य प्रदान करती है।

इस विटामिन को ऐन्टी रिकेटिक (Anti-Ricketic) भी कहते हैं, क्योंकि इसकी अनुपस्थिति बाल-शोष रोग तथा Rickets को उत्पन्न करती है। रिकेट के मोटे-मोटे लक्षण ये हैं :-यह रोग बच्चों को ही होता है। बच्चों में अस्थि उत्पन्न करने के लिए मसाला तो होता है, जिसे वे अपने भोजन में से प्राप्त करते हैं, परन्तु इस विटामिन की अनुपस्थिति के कारण अस्थि दृढ़ होने में नहीं आती। वह ढीली और मृदु रहती है; इसलिए जरा-सा भी भार पड़ने, बैठने या उठने से छाती, पीठ और टांग आदि की अस्थियां टेढ़ी हो जाती हैं। तालु की अस्थि यथा-पूर्व नरम रहती है। कोई विशेष रोग न होते हुए भी इस विटामिन के अभाव में बच्चा दुर्बल और मरियल सा रहता है।

विटामिन बी० (Vitamin B.)

वातसंस्थान (नर्वस सिस्टम) हृदय और मस्तिष्क (दिमाग) को इसकी आवश्यकता अधिक होती है। यह प्रायः अन्न यथा—गेहूँ, चावल, मक्की, दालें और विशेषकर के इनके छिलकों और ऊपर के भाग में बहुत पाया जाता है। चना, मटर, टिमाटर, अखरोट, बादाम, पिस्ता, नारियल, ताजे फलों, ताजा सब्जियों, अंडों, दूध, दही और खमीरी रोटी में भी पर्याप्त होता है।

यदि छिलकों को पृथक करके अन्न खाएं, तो इसकी अनुपस्थिति अपना प्रभाव प्रकट करती है। बड़ी आयु में इसकी अधिक आवश्यकता होती है, जब कि दिमाग को काम अधिक करना होता है।

इसलिए वे लोग जो मैदा, धुली दाल और धुले हुए चावल आदि अधिक खाते हैं, इसकी अनुपस्थिति का परिणाम भुगतते हैं।

इस विटामिन का नाम एन्टी न्युरिटिक (Anti Neuritic) है। इसकी अनुपस्थिति 'बेरीबेरी' रोग को उत्पन्न करती है। यह रोग प्रायः उन लोगों में देखा जाता है, जो सदा धुले हुए अथवा मशीन द्वारा छिलके उतरे हुए चावल बहुत खाते हैं। यह रोग प्रायः बंगाल आदि देशों में पाया जाता है। इसमें प्रत्यक्ष में कोई रोग नहीं दीखता, परन्तु अन्दर के शारीरिक अंग, दिल-दिमाग दुर्बल होते जाते हैं, काम करने की शक्ति नहीं रहती। हृदय की दुर्बलता के कारण हाथ-पैर सूज जाते हैं। अन्त में हृदय बहुत दुर्बल होकर काम करने से रह जाता है।

विटामिन सी० (Vitamin C.)

यह भी ताजे शाक-सब्जियों और विशेषकर खट्टे फलों, मेवों, नीबू, मालटा, नारंगी, टिमाटर, कच्ची सब्जियों—मूली, गाजर, आलू, सेब, 'उबालने के पश्चात् छिलका उतरे आलू', ताजा दूध, दही में अधिक पाया जाता है।

इस विटामिन का नाम एन्टी-स्कारब्यूटिक (Anti-scorbutic) भी है। इसकी अनुपस्थिति दांतों में स्कर्वी scurvy अर्थात मांस-खोरा को उत्पन्न करती है। यह रोग उनको होता है जो मांस, सूखे फलों, सूखी सब्जियों पर निर्वाह करते हैं—यथा जहाज के मल्लाह, फौज के सिपाही, या ऐसे स्थानों पर रहने वाले जहाँ ताजा सब्जियाँ न मिलें। इस रोग में मसूढ़े फूल जाते हैं। उनमें से रक्त जाने लगता है, दांत शनैः शनैः हिलने लग जाते हैं, दांतों की जड़ें नंगी हो जाती हैं, शरीर पर खुश्की होकर श्वेत-श्वेत भूसी उतरती है, सिर में सिकरी (वफा, भूसी-सी) आ जाती है और त्वचा मछली की तरह छिलके-छिलके प्रतीत होती है।

विटामिन डी० (Vitamin D.)

हड्डियों और आंतों को मजबूत रखने में विटामिन डी० का बड़ा हाथ है। इसका विटामिन ए० के साथ घनिष्ठ सम्बन्ध है। यह पाया भी उन्हीं पदार्थों में जाता है, जिनमें ए० पाया जाता है। हां, गेहूँ, मक्की, गाजर, टिमाटर और सब्जियों में यह कम पाया जाता है। दूध और पनीर में अधिक पाया जाता है। सूर्य इसका विशेष सहायक है। धूप के दिनों में सब्जी और घास-चारा खाने वाले पशुओं के दूध में इसकी बहुतायत होती है। सूखे चारे और भूसे पर पलने वाले पशुओं के दूध में यह नहीं होता। इसके सम्बन्ध में विशेष बात यह है कि मनुष्य के शरीर में स्वतः यह विटामिन उत्पन्न किया जा सकता है। यदि सूर्य की धूप में बैठ कर तेल की मालिश की जाये, तो शरीर के अन्दर यह विटामिन उत्पन्न होकर शरीर को अति बल मिलता है, परीक्षा कर देखिए। (मालिश के लिए सरसों या जैतून का तेल, या काडलिवर आइल सर्वोत्तम है।)

विटामिन ई० (Vitamin E.)

इसके सम्बन्ध में अभी पूरी पूरी खोज नहीं हुई। हां, यह ज्ञात हुआ है कि इसकी उपस्थिति (Manhood and Womanhood)

पुरुषत्व और स्त्रीत्व के लिए आवश्यक है। यह प्रायः गेहूँ की ऊपर की तह और दूध में अधिक हुआ करता है। मैदा या बारीक आटा खाने वाले, तथा दूध से घृणा करने वाले बच्चे और नवयुवक लड़के-लड़कियां अपनी भूल को अनुभव करें।

विटामिन जी० (Vitamin G.)

इसका नाम विटामिन बी० २ भी है। यह दूध, बादाम, अनाज और खमीर में पाया जाता है। रक्त की कमी पांडु, (पीलिया) या कामला में इसका सेवन बहुत स्वास्थ्यप्रद सिद्ध होता है।

विटामिन के० (Vitamin K.)

इसकी उपस्थिति रक्त को साम्यावस्था में रखती है। इसकी कमी से शीत पित्त (छपाकी, धफड़, (Aurticaria, Allargy) हो जाना तथा चोट लगने पर रक्त का जल्दी बन्द न होना, ये दोष हो जाते हैं।

सार

अब आपके लिए यह समझना सरल हो जायगा कि ठीक खुराक वह है जिसमें प्रोटीन, निशास्ता, शक्कर, चिकनाई, नमक, धातु, विटामिन और पानी उचित मात्रा में मौजूद हों, क्योंकि तन्दुरुस्ती रखने और ताकत बढ़ाने के लिए हमारा शरीर इन सातों चीजों पर निर्भर है। जैसा कि इन पृष्ठों में बताया जा चुका है, इन सातों के अलग-अलग प्रयोग हैं, और हमारे शरीर की भिन्न-भिन्न आवश्यकताओं को ये पूरा करते हैं। अब रही उचित मात्रा की बात। कौन भोजन कितने परिमाण में खाना चाहिये, यह बहुत दिलचस्प विषय है। इसका पूरा विवरण आगे करेंगे।

याद रखना चाहिए कि कोई भी भोजन अपने आप पूरा नहीं। कोई केवल दूध पर, कोई सिर्फ फलों पर या केवल दाल-रोटी पर, कोई केवल चावल या सब्जियों पर रह कर कुछ ही महीनों में इसका

परिणाम भुगत चुके हैं। उचित यह है कि ऊपर लिखित सातों गुण रखने वाले भोजनों में से मिला-जुला भोजन छांट लेना चाहिये। अमीरों और भोजन के विषय में वहुत छान-बीन करने वालों के लिए ही नहीं, गरीब और थोड़ी समझ वाले लोगों के लिए भी यह वहुत सरल है। इस पुस्तक को एक-दो बार मन लगा कर पढ़ लिया जाय, तो फिर अपने आप ही अच्छी-से-अच्छी और सस्ती-से-सस्ती खुराक आपको सूझ जाया करेगी।

४

बीस प्रकार के भोजन

बीस प्रकार के लाभ—बीस प्रकार की हानियाँ

किसी भोज्य पदार्थ में साधारणतया क्या होता है, उसमें से किस-किस वस्तु की अधिकता या कमी से क्या लाभ और क्या हानि होती है; यह पिछले अध्याय में लिखा जा चुका है। अब इस अध्याय में यह लिखते हैं कि भोजन कितने प्रकार का होता है, और प्रत्येक का स्वास्थ्य पर क्या प्रभाव पड़ता है।

दूध—सब देशों में दूध को सर्वप्रथम ईश्वरीय भोजन माना गया है। प्रकृति के कारखाने में स्त्री-वर्ग के स्तनों में यह आश्चर्यजनक भोजन उत्पन्न होता है। दूध न केवल छोटे बच्चों के लिए लाभदायक है, बल्कि नौजवानों और बूढ़ों के लिए भी। उनके अनाज, साग, सब्जी इत्यादि के भोजन में दूध की वृद्धि बहुमूल्य है। आध सेर या एक गिलास दूध अपने सद्‌गुणों के कारण एक पाव मांस और तीन अंडों से अधिक कीमत रखता है। चिकनाई, मिठास, धातु और विटामिन सब ठीक मात्रा में इसमें मौजूद हैं। इतने गुण न अकेले किसी अनाज में हैं; न मांस में, न दालों में, और न सब्जियों में हैं। इसलिए युवा, बाल, वृद्ध यदि अधिक नहीं तो पाव भर दूध ही प्रतिदिन पी लेने का प्रबन्ध कर लें, तो बहुत लाभदायक सिद्ध हो। तीन पाव प्रतिदिन पिया जाय, तो इस जैसी बात नहीं। यदि सम्भव हो, तो दूध ऐसी गाय का हो, जिसे हरा चारा मिलता हो। गाय का दूध न मिल सके, तो लाचारी में भैंस का। भैंस के दूध से बकरी का दूध अच्छा माना गया

है। जो दूध एक उबाल आने पर आंच से उतार लिया जाय, वह अच्छा है। घरों में आम तौर पर, और हलवाइयों की दूकानों पर खास कर, सुबह से रात तक जो दूध आग पर धरा रहता है, और कढ़ते-कढ़ते लालसा हो जाता है, उसकी खूबी और उसका लाभ लगभग नष्ट हो जाते हैं, तथा वह दुष्पाच्य हो जाता है। कई लोग बड़ी शेखी बघारते हैं कि वे ऐसा बढ़िया दूध पीते हैं, जो कढ़ते-कढ़ते आधा रह जाता है। असल में वे अपनी बेसमझी पर इतराते हैं।

दूध पीने से पहले इसे खूब उछाल कर झाग पैदा कर दिया जाय, तो अधिक स्वादिष्ट और लाभदायक हो जाता है। दूध में मीठा अधिक नहीं डालना चाहिए। अधिक मीठा डालने से पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है और जवानी ढलने पर कई बार पेशाब में शक्कर आने की बीमारी शुरू हो जाती है। रात को खाना खाने के पीछे दूध पीकर सोना स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छा नहीं। जिनका कहना है कि रात को दूध न पीयें, तो कब्ज़ हो जाती है, वास्तव में उनकी पाचन-शक्ति बिगड़ी हुई है। रात का पीया हुआ दूध उनको नहीं पचता है और पतली टट्टी लाता है। दूध पीए बिना शौच न होना परम अस्वस्थता है।

दूध में सबसे बड़ी खूबी यह है कि शरीर के अन्दर जाकर उसका बहुत कम भाग बेकार जाता है, जैसा कि अनाजों और सब्जियों में होता है। इसके अतिरिक्त उचित मात्रा में पिया हुआ जल्दी पच जाता है और स्वास्थ्य तथा शक्ति को बढ़ाता है। यही कारण है कि रोगियों को अधिकतर दूध पर ही डाल दिया जाता है।

अमेरिका के प्रसिद्ध वैज्ञानिक प्रोफेसर मेकालम ने लम्बी खोज के पश्चात् अपना विचार प्रकट किया है कि यदि मांस खाने वाले प्रातः दूध का प्रयोग न करें, तो उनकी ताकत और आयु में बड़ी कमी आ जाती है। दूध या दूध की बनी हुई वस्तुयें दही, क्रीम, पनीर, मक्खन इत्यादि में से किसी का प्रयोग आवश्यक है। स्पार्टन, राजपूत, डोगरे और गोरखे दूध, अनाज, सब्जी खाने के कारण बहुत धीर, वीर और

लड़ाकू जातियों में गिने गये हैं। मुसलमान देहाती भी दूध-लस्सी का प्रयोग अधिक करते हैं, और मांस का बहुत कम। जिन हिन्दू या मुसलमान घरानों में मांस का अधिक प्रयोग होता है, और दूध लस्सी की बजाय चाय अधिक पी जाती है, उनका स्वास्थ्य बुढ़ापे तथा शत्रु और रोग का मुकाबला करने की ताकत धीरे-धीरे खो बैठता है। दूध, गाय का दूध, ताजा दूध, एक उबाल दिया हुआ दूध, बिल्कुल थोड़ा मीठा मिला हुआ दूध, सुबह सवेरे या खाना पचने के पश्चात पिया हुआ दूध स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है।

आदत न होने से कभी-कभी दूध पतली टट्टी लाता है। ऐसी अवस्था में दूध बहुत कम परिमाण में पीना आरम्भ करके धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिये। सिवाय किसी विशेष बीमारी के दूध न पचना एक झूठी बात है। जिनको दूध प्रतिदिन पीने को मिल सके, वे अवश्य पीने का यत्न करें। गेहूँ का दलिया पानी में अच्छी तरह गला कर दूध मिला कर खाना तन्दुरुस्त और बीमार सबके लिए बहुत लाभकारी और शक्तिवर्धक लघु भोजन है, कब्ज नहीं होने पाता। साथ-साथ थोड़ी सब्जी का प्रयोग भी लाभकारी है।

दही, लस्सी, मठा—दही आधा पचा हुआ दूध समझें, किसी-किसी समय तो दूध से भी अधिक लाभदायक सिद्ध हुआ है। अंतड़ियों को बल देने में दही अनुपम है। जिनकी पाचन-शक्ति अधिक दुर्बल हो, वे दही को मथकर मक्खन निकाल कर और दही का कुल तिहाई या चौथाई पानी डालकर (मठा) पियें तो बड़ा लाभ हो। (दुर्बलों को दही किंचित कब्ज करता है।)

गाँव और छोटे नगरों में जो लोग दूध दही पर पैसा नहीं खर्च करते, वे अड़ोस-पड़ोस से छाछ या लस्सी माँग लाते हैं और इस तरह दूध की ७५ प्रतिशत कमी पूरी हो जाती है। भारतवर्ष के देहातों में विरला ही कोई घराना होगा, जिसमें लस्सी प्रतिदिन न बर्ती जाती हो। देहातियों और किसानों के स्वास्थ्य का कारण लस्सी ही तो है। परन्तु

स्मरण रहे कि लस्सी हर अवस्था में लाभदायक नहीं होती; किसी २ व्यक्ति के स्वभाव के विरुद्ध भी होती है और हानि भी देती है, यथा शरीर और सिर भारी हो जाना; परन्तु उन्हें लस्सो छोड़ने का ध्यान नहीं आता। जिनकी नाक बहती हो, अधिक जुकाम रहता हो, सिर, कमर या किसी जोड़ में पीड़ा होती हो, नींद अधिक आती हो और कभी-कभी ज्वर आ जाता हो, उनको दही लस्सी अनुकूल नहीं बैठते। वैसे साधारणतः दही लस्सी लाभ ही पहुँचाते हैं।

साधारणतः इसमें नमक और काली मिर्च डालना लाभदायक रहता है। गर्मी के स्वभाव में मीठा डालना भी गुण करता है, पर इस प्रकार कुछ दुष्पाच्य हो जाता है। पंजाब के बड़े २ नगरों में मक्खन निकाले बिना ही लस्सी पी जाती है। अधिक संख्या इसमें मीठा डालती है। कोई इसमें पेड़े मिलाते हैं; यह चस्का, यह अमीरी प्रकृति के विरुद्ध है, इसलिये एक बार फिर अंग्रेजी की लोकोक्ति दोहराने की आवश्यकता प्रतीत होती है 'Simplest and the cheapest food is the best food.' अर्थात् सादा और सस्ता भोजन ही सबसे अच्छा भोजन है। यह अपव्यय तो स्वास्थ्य और पैसा दोनों का शत्रु है। थोड़ा नमक, काली मिर्च पड़ी दही की लस्सी ही लाभदायक है। दही न मीठा, अधजमा हो, और न अधिक खट्टा हो, नहीं तो दोनों अवस्थाओं में हानि होती है।

पनीर—दूध को दही, छाछ, टाटरी, इमली का सत, नींबू का सत, या नींबू का रस डालकर फाड़ा जाता है, जिससे फुटक अलग और पानी अलग हो जाता है। इसमें थोड़ा नमक डालकर कपड़े में लटका देते हैं। पानी के निकल जाने पर अन्दर के पनीर को पत्थर से कुछ देर दबा रखते हैं। यह छुरी से काटकर इसी तरह कच्चा ही खाया जाता है, या घी में थोड़ा लाल करके इसकी तरकारी बनाई जाती है। अच्छा पनीर उस दूध से बनता है, जिसे दो-चार उबाल आने पर ऊपर लिखित में से कोई एक सत ३ माशा प्रति सेर डालकर फाड़ा

जाये। उबलते दूध में चौथाई भाग छाछ डालकर फाड़ना अधिक लाभदायक है।

अच्छा पनीर अधिक लाभदायक और स्वादिष्ट होता है। विलायत के लोग दूध की बजाय इसका ही प्रयोग करते हैं। क्योंकि इसमें प्रोटीन, चिकनाई, धातु और विटामिन ए० डी० बहुत अधिक मात्रा में होते हैं। भारतवर्ष में पनीर बनाने की प्रथा अधिक नहीं, इसलिये अधिकांश यह महंगा पड़ता है। इस कारण गरीबों के लिए लस्सी (छाछ) और मध्यम श्रेणी के लिए दूध लस्सी (छाछ) दोनों काम आ सकते हैं।

मक्खन, घी, तेल, वनस्पति घी, चर्बी और मिलावटी घी—यह छः प्रकार की चिकनाई अधिकतर प्रयोग में आती है। अपनी-अपनी अच्छाई के कारण ये क्रमशः एक दूसरे से उतर कर हैं, मक्खन की बराबरी कोई चिकनाई नहीं कर सकती। इससे दूसरे स्थान पर घी है; परन्तु दोनों में इतनी मिलावट आ गई है, जिसका कोई ठिकाना नहीं, इसलिए भारतवासियों के स्वास्थ्य विनष्ट हो गए हैं। सबसे बुरी चिकनाई वह है, जो मिलावट से बने; और यही वस्तु है जो बाजार में अधिकतर मिलती है। इससे तो शुद्ध सरसों, नारियल या मूँगफली का तेल, या बिनौले का कोटाजम अच्छा है। यहाँ के बहुत से डाक्टर, हकीम, वैद्य इस विचार के हो रहे हैं कि मिलावटी घी खाने के बजाय रोटी चुपड़ी ही न जाये, सब्जी पकानी हो तो ऊपर लिखित कोई एक तेल प्रयोग किया जाए, ताकि स्वास्थ्य नष्ट न हो और न असली घी के धोखे में मिलावटी घी पर व्यर्थ रुपये नष्ट किये जाएँ। इन सारी कठिनाइयों से बचने का एक ही उपाय है, घर में गाय भैंस रख ली जाय। परन्तु सब लोग इतना खर्च नहीं कर सकते।

जो लोग खर्च कर सकते हैं परन्तु आलस्य तथा लापरवाही के कारण घर के घी, दूध, मक्खन, मलाई, पनीर, खोर, दही, लस्सी इत्यादि

अमूल्य पदार्थों से वंचित रहते हैं, उनके कानों तक यदि यह 'भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' का सन्देश पहुँच सके तो क्या ही अच्छा हो।

अनाज—सारे भोजनों में अनाज ही प्रधान है, जिसे जीवन का आधार कहा जा सकता है। चावलों के अतिरिक्त अन्य अनाजों में वे सब वस्तुएँ हैं, जिनकी हमारे शरीर को आवश्यकता है। गेहूँ, चावल, मक्की, जौ, ज्वार, बाजरा ये ६ प्रसिद्ध अनाज हैं, जो भारतवर्ष के प्रत्येक प्रान्त में थोड़ी बहुत मात्रा में प्रयोग किये जाते हैं। कई प्रान्तों में गेहूँ के साथ चना या मटर पीस कर मिलाये जाते हैं। गेहूँ सब से उत्तम अनाज माना गया है, शेष क्रमशः इससे उतर कर हैं। परन्तु पिछले ५० वर्षों से नई सभ्यता और नई रोशनी के हथकण्डों के कारण जो गेहूँ का आटा नागरिक जनता खा रही है, वह सब अनाजों से निकृष्ट है। बात यह है कि सफेद आटे की माँग के कारण बड़े-बड़े कारखाने वालों ने ऐसी मशीनें लगा ली हैं कि ऊपर का गेहूँ-रंगा भाग छील तराश कर अलग कर दिया जाता है। परन्तु रक्त, मांस, हड्डी, मस्तिष्क की बनावट में तो यही भाग काम देता है, बीच वाला सफेद भाग इन सब गुणों से बहुधा खाली होता है। विटामिन इसमें कोई नहीं रहते, प्रोटीन का तीसरा भाग नष्ट हो जाता है। शेष हमें जो मिलता है, उससे कब्ज, रक्त की कमी, निर्बलता, दाँत हिलना, स्मरण शक्ति की कमी इत्यादि रोग हो जाते हैं। चक्की, खराम या घराट पर पिसा हुआ आटा अच्छा है, अन्यथा छोटी मशीनों से स्वयं जाकर साबत गेहूँ का आटा पिसवाया जाय। चावल वैसे ही हल्की वस्तु है, परन्तु मशीनें इनका और भी बुरा हाल कर देती हैं। चावल के ऊपर का छिलका उतारते समय मशीनों द्वारा रगड़ पहुँचाई जाती है कि इसकी ऊपर की सतह में जो बलिष्ट विटामिन होता है और जो मस्तिष्क को शक्ति देने के साथ ही चर्मरोग नहीं होने देता, वह छिलके के साथ चोकर में चला जाता है। तो भी हानि लाभ का कुछ विचार नहीं किया जाता

क्योंकि मोगरी से धान कूटना इतना ही कठिन हो गया है, जितना हाथ की चक्की से गेहूँ पीसना।

चावल शक्तिप्रद और सुपाच्य है। परन्तु शरीर को बढ़ाने व बनाने वाला अंश 'प्रोटीन' इसमें कम होने से चावल खाने वालों को दाल, दूध, दूसरे अनाजों आदि में से किसी न किसी शरीर को बनाने और बढ़ाने वाले 'प्रोटीन' की आवश्यकता रहती है। शेष अनाज अच्छे हैं, पर गेहूँ से न्यून कोटि के हैं, परन्तु सस्ते भी हैं वे variety (अदला-बदली) के तौर पर खाएँ। (देखें दूसरे भाग में प्रत्येक अनाज का अलग २ वर्णन।)

रोटी के रूप में पकाए हुए सब अनाज खूब चबाकर खाने चाहिएं। किसी रसदार सब्जी या लस्सी इत्यादि के साथ इनको जल्दी-जल्दी निगलने से इनका पचाव ठीक से नहीं होता। सरल और सर्वोत्तम मार्ग तो यही है कि रोटी या चावल खूब चबा-चबा कर अलग खाएं, बीच-बीच में दाल साग सब्जी खाते जाएं। अनाज बहुत पेट भर कर नहीं खाना चाहिये। अनाजों के साथ सब्जियों की अधिक आवश्यकता पड़ती है, दालों की कम; परन्तु दालें हैं आवश्यक। दूध, पनीर, दही, लस्सी में से कोई वस्तु साथ हो तो बहुत ही अच्छा है। मक्खन, घी थोड़ी मात्रा में हों, तो बड़ी उत्तम बात है। सर्दियों में अनाजों के साथ गुड़, शहद और शक्कर खाने से शक्ति और गर्मी प्राप्त हो जाती है।

दालें—दालों का वर्णन ऊपर आरम्भ तो हो ही गया है। उड़द, मूंग, चना, अरहर (तूअर), मसूर, मटर और लोबिया भारतवर्ष में बहुत प्रयोग होने वाली दालें हैं। ये साबत, दली हुई छिलके समेत और छिलके उतरी (धुली हुई) होती हैं। धोने से दालों का प्रोटीन, विटामिन और धातों का बहुत-सा भाग नष्ट हो जाता है।

दालें स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक हैं। इनमें हमारे शरीर को बनाने और बढ़ाने वाले प्रोटीन बहुत होते हैं। अनाज में भी यह प्रोटीन होते हैं; परन्तु दालों से कम। पच्चीस-तीस की आयु तक दालों

का प्रयोग अधिक हो तो शरीर के वढ़ाव में लाभ रहता है, परन्तु इसके पश्चात् पुष्ट शरीर वालों को इनका प्रयोग कम करना चाहिए, विशेपकर उड़द की दाल पचाना बूढ़े अथवा निर्बल मेदे के लिये कठिन हो जाता है।

दालों में वढ़िया दाल मसूर की दाल है, उससे उतर कर मूंग की। दालों में काला जीरा या सफेद जीरा, काली मिर्च और अदरक डालना भी लाभदायक है। दालों में घी डालने से अधिक स्वादिष्ट वन जाती हैं, परन्तु वहुत घी दाल को दुष्पाच्य वना देता है। अधिक समय तक यह भूल करने से पाचन विगड़ जाता है। दूध-चावल, साग-सब्जी और फल तुरन्त पच जाते हैं; अनाज इससे अधिक देर से; दालें, सूखे मेवे और घी इनसे भी अधिक देर में पचते हैं। व्यायाम और परिश्रम करने वालों की तो कोई बात ही नहीं, किन्तु मस्तिष्क का काम करने वालों, वेकार वैठने वालों और बूढ़ों को दालों का कम प्रयोग करना चाहिये। जिन भाग्यशाली घरानों में केवल एक चीज के साथ खाना खाया जाता हो, उनमें एक समय सब्जी और एक समय दाल पके तो बहुत अच्छा है। साथ दही, लस्सी, पनीर, खीर, मक्खन इत्यादि में से दूध की वनी कोई चीज़ हो तो सोने पर सुहागा है।

हरे चने, हरे मटर, हरा लोबिया प्रशंसा के योग्य वस्तुएं हैं; दाल की दाल और सब्जी की सब्जी है। इनमें ऊपर लिखी दालों के सब गुण होते हैं। काली मिर्च, काला जीरा, मोटी इलायची और सौंठ का गरम मसाला या अदरक इनमें डाला जाए, तो पेट में अफ़ारा हो जाने का भय नहीं रहता।

सोयाबीन (Soya Bean)—एक नई दाल का वर्णन किया जाता है। जब विलायत के वैज्ञानिक सब देशों की भोजन-सामग्री की छानबीन में संलग्न थे, तो चीन में होने वाला सोयाबीन भी उनके अनुभव में आया, गुण देख कर वे प्रसन्नता से उछल पड़े। वे इतनी अधिक प्रसन्नता प्रकट करने के अधिकारी भी थे। प्रोटीन, शक्कर,

चिकनाई, विटामिन, नमक और धातुओं के अंश किसी अनाज, दाल, सब्जी, फल, मेवे में सब-के-सब इतनी अधिक मात्रा में नहीं पाये गये थे, जितने सोयाबीन में। किसी में कोई पदार्थ कम, किसी में कोई कम; किन्तु सोयाबीन में सब पदार्थ अच्छी मात्रा में पाये गये। मनुष्य का मांस, चर्म, चर्बी, हड्डी, मस्तिष्क और शक्ति बढ़ाने और रोगों से बचाए रखने के सब गुण सोयाबीन में विद्यमान हैं।

सागं-सब्जी—पचास-साठ वर्ष पहले सब्जी की इतनी महत्ता कहां थी, और सब्जी की इतनी खपत कहां थी? जिसको जो मिल जाती थी, खा लेता था। सब्जी पर अमीर लोग ही व्यय करने का विचार करते थे; गरीबों के घर बहुधा दाल ही बनती थी। सर्दियों में कभी-कभी शलगम, मूली, गाजर, प्याज, पालक, मेथी, बथुआ खाये जाते थे, और गर्मियों में करेला, बैंगन, तोरी, कद्दू आदि; अब तो संसार ही बदल गया है। सब्जी खाने का प्रचार डाक्टरों ने खूब किया है और लोगों के दिल पर इस बात का प्रभाव भी खूब हुआ है। सब्जियां लोह आदि खनिज पदार्थों और विटामिन का खजाना हैं, स्वास्थ्य का भण्डार हैं। ये अनाजों और दालों की विटामिन की कमी को पूरा करती हैं और इन्हें पचाने में सहायता देती हैं। कब्ज नहीं होने देतीं। अन्तड़ियों को साफ करने और इन्हें शक्ति देने के लिए सब्जियों का बड़ा नाम है। इनमें से अधिकतर वातकारक होने से कम खानी चाहिएं; और इनमें जीरा, सोंठ, अदरक या लहसन डालना चाहिए।

पृथ्वी के अन्दर होने वाली सब्जियों के विरुद्ध किसी समय डाक्टरों ने भयानक आवाज उठाई थी, परन्तु वह सत्य न थी। भारतीय चिकित्सा-पद्धति के अनुसार मूली, जिमीकन्द और गाजर की उत्तमता के विरुद्ध वे कुछ न कह सके। इसी प्रकार भूमि के अन्दर होने वाले आलुओं और गाजर की उत्तमता इनमें विटामिन और खनिज पदार्थों के कारण स्वीकार करनी पड़ी।

उबाली हुई या मामूली घी, तेल डालकर पकी हुई सब्जी बहुत बरती जाती है और स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। पर बहुत घी डालकर सब्जी पकाना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। सूखी सब्जियों में जान नहीं रहती, विशेषकर उनके विटामिन बिल्कुल नष्ट हो जाते हैं।

आलू—सब देशों में इसका प्रयोग अधिक होता है। स्वादिष्ट है, वर्ष के बारह मास यह मिलता है और बहुत समय तक रह सकता है। स्वस्थ मनुष्य इसे शीघ्र पचा लेते हैं। कई प्रदेशों में बहुत अधिक होते हैं और बहुत सस्ते पड़ते हैं; वहां के गरीब लोग महीनों निरन्तर यही खाते रहते हैं। इससे वे शक्ति और गर्मी तो प्राप्त कर लेते हैं, परन्तु शरीर और भार में उन्नति नहीं कर सकते। आलू के साथ अनाज, दही, दूध, घी, तेल, दाल, कोई-न-कोई शरीर को बढ़ाने वाली वस्तु अवश्य खानी चाहिए। आलू को चाहे उबाला जाय, चाहे चूल्हे में भूना जाय, परन्तु छिलका पीछे उतारा जाय तो यह लाभदायक सिद्ध होता है। घी में पकाने से भारी और कब्जकारक होता है। निशास्ता, नमक, धातु और लगभग सब विटामिनों के रहने के कारण और पहिले लिखे गुणों के कारण श्रमजीवियों के लिए आलू सदैव लाभदायक ही बना रहेगा। उचित मात्रा का विचार आवश्यक है। परिश्रम न करने वाले बूढ़ों को मधुमेह (Diabetes) करता है।

ताजा फल—ताजा फल स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक हैं। इनमें से अधिकतर शीघ्र पच जाते हैं, शक्तिदायक हैं, कब्ज़ को दूर करते हैं, अन्तड़ियों में किसी प्रकार की सड़ांद जमा नहीं होने देते, पेट के कीड़ों को मारते हैं। सिद्ध हुआ है कि फलों के रस में कोई कृमि या बुरा जर्म (Germ) जीवित नहीं रह सकता। फल अधिक शीघ्र शरीर का अंग बन जाते हैं, रक्त की दुर्बलता के लिए फल अच्छे हैं; फलों में विटामिन बहुत होते हैं।

स्वास्थ्य के लिए फल इतने आवश्यक नहीं कि मंहगे हों तो भी गरीब लोग अपने आवश्यक खर्च घटा कर फलों के लिए अवश्य पैसा बचावें। जो फल और सब्जी मंहगी मिले, गरीब लोग न खावें; यदि खावें; तो सस्ती से सस्ती सब्जी और सस्ते से सस्ते फल ताज़ा और पूरे पके हुए खावें, न अधिक पके, न कच्चे।

सूखे मेवे (Nuts)—ये बहुत बल मांस वर्धक होते हैं। इनमें प्रोटीन और चिकनाई बहुत है। खनिज लवण और विटामिन भी अच्छे होते हैं।

बहुत से लोग खाना खाने के पश्चात सूखे मेवे खाते हैं। पहिले ही पेट खूब भरा हुआ होता है, फिर भी बहुत खा लेते हैं, तो बोझ अनुभव करते हैं, और फिर शिकायत करते हैं कि सूखे मेवे भारी होते हैं, यद्यपि इतने नहीं हैं। पेट भरने से पहले हाथ खींच लिया जाय, और फिर थोड़ा बादाम, पिस्ता, काजु, अखरोट चिलगोजे की गिरियों में से कोई, और इनके साथ एक आध छटांक किशमिश, सूखी अंजीर या खजूर खाना बहुत बलवर्धक है। सूखे मेवे बहुत चबा कर खाने चाहिएँ। (देखें दूसरे भाग में सब का अलग २ वर्णन)

मांस—(पशु, पक्षी, मछली का) मांस बहुत सी जातियों का भोजन है। कोई लोग कभी २ और कोई प्रातः सायं इसका प्रयोग करते हैं। कई लोग केवल जिह्वा के स्वाद के वशीभूत हो कर खाते हैं, परन्तु मन से वे मांस खाना पाप समझते हैं। कई लोग मांस को प्राकृतिक और कई अप्राकृतिक भोजन समझते हैं।

अमरीका के दस बहुत ही विद्वान डाक्टरों और वैज्ञानिकों ने भोजन के प्रश्न की बहुत छान बीन करने में अपनी आयु का बहुत सा भाग बिता दिया। मांस के विषय में इन सब की रिपोर्ट का निचोड़ डाक्टर एच कालसन सेन्किल एम. डी. ने निम्नलिखित शब्दों में दिया है:—"मांस को बहुत से व्यक्ति अभी तक भी एक आवश्यक भोजन

समझते हैं, परन्तु किसी ने छान-बीन नहीं की कि इसमें पुष्टि प्रदान करने वाले गुणों के साथ २ कितने ही ऐसे अवगुण हैं, जो स्वास्थ्य के विगाड़ने का कारण होते।

"इसका गुण ही इसका पहला दोष है। मांस अधिकतर इसलिए खाया जाता है कि इसमें मनुष्य के शरीर की पालना करने वाले प्रोटीन बहुत होते हैं, परन्तु स्मरण रहे कि हमारे शरीर को इनकी एक सीमित मात्रा की ही आवश्यकता होती है। शेष मात्रा नित्य यूरिक एसिड (मूत्राम्ल) के रूप में हमारे पेशाब में मिलकर बाहर आ जाती है। आवश्यकता से अधिक प्रोटीन खा कर जिगर और गुर्दे पर व्यर्थ भार डालना ऐसा है, जिस प्रकार एक मन उठाने वाले मजदूर के सिर पर दो मन बोझ रख दिया जाय। इसी प्रकार कुछ समय तो वे अंग 'मरता क्या न करता' की लोकोक्ति चरितार्थ करते हैं, परन्तु अन्त में साहस छोड़ देते हैं, वे बीमार और निर्बल होकर काम करने से रह जाते हैं।

"दूसरी बात मनुष्य की अंतड़ियों में स्वभावतः असंख्य शान्त कीटाणु होते हैं। यदि मांस के भोजन पर ये कीटाणु पलने लगें, तो इनसे दुर्गन्धित विषैले टाक्सीन पैदा होते हैं। इस पर एक और विपत्ति यह है कि मांस कब्ज करता है, इस कारण यह विषैले कीटाणु अंतड़ियों की दीवार में अधिक देर तक रुके रहते हैं और वहां अपना घर बना लेते हैं। फिर बड़े से बड़े जुलाब भी उनको साफ नहीं कर सकते। होते २ यह विष रक्त में फैल जाता है और फिर सारे शरीर में बिखर जाता है। यह विष और भी अधिक हानिकारक होता है, जब बहुत घी डाल कर मांस पकाया गया हो। इसके ये चिन्ह हैं:—मैली जिह्वा, मुरझाया चेहरा, आंखों के नीचे काले घेरे, जिगर की खराबी, पेट में वायु, थोड़ा भोजन खाने पर भी बोझ अनुभव करना, दुर्गन्धित शौच, कब्ज, पेशाब का गदला होना, सहन-शक्ति की कमी, सिर का भारी होना, दर्द करना, जोड़ों में दर्द और तनिक वायु चढ़ने पर पेशाब के साथ शक्कर आना, ये सब लक्षण तुरन्त इकट्ठे हो जाने आवश्यक नहीं। धीरे २ यह प्रभाव

प्रत्यक्ष होते हैं और एक के पश्चात् दूसरा लक्षण प्रकट होता रहता है।"

ये डाक्टर साहिब एक और विषय की ओर भी हमारा ध्यान आकृष्ट करते हैं—"जो लोग मांस खाते हैं, उन्हें ज्ञात ही नहीं होता कि जो मांस वे खा रहे हैं, वह कैसा है। कोई २ पशु इतने रोगी और बुरी दशा में होते हैं कि यदि मारने से पूर्व उनको खाने वाले देखते तो उनको मांस के प्रति घृणा हो जाती।

एक और बात—स्वस्थ पशु बीसियों कोस से भूखे प्यासे, थके मांदे बूचड़खाने को लाये जाते हैं, तो इस सन्ताप की अवस्था में एक विशेष प्रकार का विष उनके अन्दर पैदा हो जाता है। वह विषैला मांस कभी भी स्वास्थ्य के लिये लाभदायक और बलकारक नहीं हो सकता।

बड़ा अनर्थ तब होता है, जब मांस खाने के कारण रोगी हो जाने पर भी यह पता नहीं लगता कि रोग कहाँ से आरम्भ हुआ है। इस प्रकार लाखों बहुमूल्य जानें मांस खाने से दुःख उठा रही हैं।

तपेदिक, संग्रहणी और पुराने दस्तों के लिये औषध रूप में स्वस्थ पक्षी के मांस की एक दो प्याली रस दिया जा सकता है। इसके अतिरिक्त और किसी भी अवस्था में मांस खाने की कोई आवश्यकता नहीं। मांस का सेवन ब्रह्मचर्य को खण्डन करता है, क्रोध और मनोविकार उत्पन्न करता है। दिमागी काम करने वालों के लिए मांस खाना अधिक बुरा है। स्वाद के लिए मांस खाना बुढ़ापे में विशेष कष्ट देता है। घी, दूध, अनाज, दाल, फल मेवा खाते और उचित व्यायाम करते हुए भी, जिनका वज़न न बढ़ रहा हो, उनके लिए भी पूरे विश्वास से नहीं कहा जा सकता कि मांस उनके लिए लाभदायक होगा, प्रत्युत कुछ और उलझन पैदा हो जाने का भय हो सकता है। फिर तो 'आ बैल मुझे मार' वाली बात हो जाती है।

जो मांस नहीं खाते, परन्तु उन्हें इसके खाने से स्वास्थ्य और शक्ति का लोभ दिया गया है, वे ऊपर लिखित लेख को पढ़कर इसके खाने से

मुँह मोड़ लेंगे। जो खाते हैं, वे एक बार फिर इस लेख को पढ़ें और इसका खाना छोड़ दें, या बिल्कुल कम कर दें।

खाओ ही तो थोड़ा खाओ, अधिक से अधिक दिनों पश्चात् खाओ, ४, ६ गुणा साग सब्जी मिला कर पका हुआ खाओ, मांस की बोटी को छोड़ कर शोरवा (मांस-रस) खाओ, बहुत मसाले और बहुत घी मत डालो, बिल्कुल न खाओ तो अच्छा।

हमारे स्वास्थ्य को बढ़ाने वाले और शक्ति देने वाले अनाज, दाल, दूध, दही, घी, मक्खन, सूखे मेवे और सब्जी हैं। गरीबों के लिए अनाज, दाल, छाछ, गुड़, शक्कर, आलू, सब्जी से बढ़ कर किसी चीज की आवश्यकता नहीं। मांस तो फालतू (Superfluous) है। मांस उपलब्धि का मूल कठोरता है। मांसाहारी बहुधा कठोर व्यवहारी होते हैं।

अण्डा—दूध और अण्डा प्रकृति ने एक ही अभिप्राय के लिए बनाए हैं। दूध मनुष्यों और पशुओं के बच्चों के पालन के लिए और अण्डा पक्षियों के बच्चों के पालन के लिए बनाया है। इनसे उनके बच्चों के रक्त, मांस, हड्डी, पंख आदि सब भली भांति पुष्ट होते हैं। अण्डा खाना मनुष्य को कामी और क्रोधी बना देता है, क्योंकि तामसिक भोजन है। ब्रह्मचर्य का खण्डन करता है। शरीर की विनष्ट हुई गर्मी और बढ़ी हुई निर्बलता को थाम लेने के लिए क्षय रोग में डाक्टर हकीम अण्डा प्रयोग कराते हैं।

शहद, गुड़, शक्कर, खांड—सही अर्थों में पूर्ण भोजन के प्रकरण में इनका जितना वर्णन आ चुका है, हमको उससे अधिक कुछ नहीं लिखना था, परन्तु पिछले महायुद्ध के एक विशेष अनुभव की ओर ध्यान दिलाने का विचार आ गया। कई कारणों से इंगलैण्ड में बाहर से खांड आना रुक गई, इसलिए बहुत थोड़ी मात्रा में लोगों को खांड मिलने लगी। एक वर्ष पश्चात् ज्ञात हुआ कि मधुमेह (पेशाब के साथ शक्कर आने के रोग) से मरने वालों की संख्या एक दम कम हो गई। मांस और खांड का अधिक प्रयोग इस रोग के विशेष कारण हैं।

शहद ही एक ऐसी वस्तु है, जो नियम के साथ प्रयोग की जाए, तो खांड की मिठास वाली कमी को भी पूर्ण करती है और मधुमेह से भी बचाये रहती है। साधारणत: श्रमजीवियों के अतिरिक्त अन्यों को गुड़ या खांड के प्रयोग से कुछ अधिक लाभ नहीं, इसलिये इनका कम से कम प्रयोग होना चाहिए।

शहद, गुड़, शक्कर और खांड निम्नलिखित दशाओं में ही प्रयोग करने की अधिक आवश्यकता है और तभी लाभ है :—

१—जिन दिनों शारीरिक परिश्रम किया जा रहा हो। २—तीव्र सरदी में। ३—सरदी, वर्षा और ठण्डी हवा में बाहर जाने आने पर। ४—उपवास के कारण जब दिल घबड़ाने लगे। ५—गर्भवती को सोते समय। ६—इन्सोलीन का इंजेक्शन लेने पर। ७—परिश्रम, मजदूरी और खेलों में भाग लेने वाले प्रतिदिन प्रयोग कर सकते हैं।

चाय-कहवा-काफ़ी—प्राय: तीनों, और विशेष कर चाय, हमारे भोजन का भाग बन गए हैं। देखो तो सही! दूध, दही, लस्सी, मक्खन, जिनके खाने से कुछ शक्ति पैदा हो, वे सब छूट गए; अब चाय कहवा आ गए हैं, जिनके पीने में यद्यपि स्वाद भी है, शरीर में स्फूर्ति भी प्रतीत होती है, परन्तु हृदय दिमाग और अन्तड़ियां अन्त में अत्यन्त दुर्बल हो जाती हैं, खुश्की और कब्ज की शिकायत रहने लग जाती है। तो भी चाय कहवा न मिले तो चैन ही नहीं पड़ता। यह एक सस्ता स्वादिष्ट और सब कहीं मिल जाने वाला नशा है, जो केवल कफ प्रकृति वालों और ठण्डे तथा जलीय प्रदेशों में रहने वालों के लिए ही लाभकारी हो सकता है। परन्तु गरम प्रदेशों में और पित्त प्रकृति के स्त्री-पुरुषों और बच्चों के लिए स्वास्थ्य का नाश करने वाला होता है। गरीबों के खर्च इससे बढ़ गये हैं।

थेनिथिन एक प्रकार का मैल है, जो कई खाद्य पदार्थों के सेवन से हमारे शरीर में पैदा होकर स्वास्थ्य को बिगाड़ने का कारण बनता है। वैज्ञानिकों ने अनुमान लगाया है कि यह मैल कहवा में ६० ग्रेन,

काफी में ७५ ग्रेन और चाय में १३५ ग्रेन प्रति पौंड पाया जाता है। अतः इनसे बचने का प्रयत्न करना चाहिए। कभी-कभी थकान होने, गर्म सर्द होने, कफ बढ़ जाने, या कब्ज़ सिर दर्द हो जाने पर ही औषधि रूप में ले सकते हैं, वैसे नहीं। चाय आदि पीकर खुली हवा में नहीं निकलना।

बर्फ, मलाई की बर्फ—बर्फ बहुत बुरी भांति हमारे भोजन का भाग बन रही है। बर्फ का ठण्डा पानी मुंह में जाते-जाते दांतों की जड़ों को दुर्बल करता है, जिससे पायोरिया हो जाता है, दांतों से पीप आने लगती है, यह हिलने लगते हैं, और अन्त में निकलवाने पड़ जाते हैं। ४५ प्रतिशत दांत बर्फ के कारण खराब होते हैं। गले से उतरते हुए गले की नाजुक झिल्ली को फुला कर यह गले के रोग उत्पन्न करती है। आगे मेदे में जाकर उसकी गर्मी को कम कर देती है, उसकी पाचन शक्ति ठण्डी पड़ जाती है, जिससे भोजन में से इतना रक्त पैदा नहीं होता, जितना हमारी शारीरिक उन्नति के लिए आवश्यक है। परिणाम यह होता है कि पर्याप्त शक्ति देने वाले भोजन खाकर भी नवयुवक चढ़ने के स्थान पर घटने लगते हैं। सार यह है कि बर्फ दांत से लेकर आन्त तक की शत्रु है।

स्वास्थ्य का नियम यह है कि जो वस्तु हमारे पेट में जाये, उसका ताप हमारे शरीर के ताप के बराबर हो, अर्थात् जो वस्तु न अधिक ठण्डी हो, न अधिक गरम। पानी अधिक से अधिक इतना ठण्डा हो जितना घड़े का। इससे अधिक ठण्डा पानी, कुल्फी, मलाई की बर्फ, आईसक्रीम, बर्फ में लगी हुई बोतल या बर्फ में लगा कोई मेवा, जिसके पीने या खाने से दांत ठण्डे हो जायें, सब ऊपर लिखे दोषों की जड़ हैं। "मानो न मानो हम तुम्हें समझाय देते हैं।"

खटाई—आमला, टमाटर, नींबू, अमचूर, इमली, आलू बुखारा, अनारदाना, चाट, चटनी, अचार, कांजी, जीरे का पानी और दही

भले प्रायः इतने रूपों में खटाई बरती जाती है। इनका हानि-लाभ समझाने से पहले खटाई का हमारे शरीर और स्वास्थ्य पर जो प्रभाव होता है, वह समझना चाहिये। जिस प्रकार समुद्र की मछली समुद्र के पानी में, और नदी की मछली नदी के पानी में भली प्रकार रहती है, इसी प्रकार मनुष्य का रक्त और मनुष्य के शरीर की सब सेलें हल्की क्षारीय प्रतिक्रिया (Alkaline reaction में खूब उन्नति करती हैं। नींबू, आंवला, टिमाटर और आलू-बुखारा पचकर खारी रस बनाते हैं, जिनकी अल्प मात्रा शरीर के लिए बहुत लाभदायक सिद्ध होती है। परन्तु यह भी स्मरण रहे कि इनका अधिक प्रयोग भी सर्वथा रक्त-दूषक है। मास में चार छः बार से अधिक न खावें, और जब खावें, थोड़ी मात्रा में खावें। मीठे दही की लस्सी की हल्की खटास भी अच्छा लाभ पहुँचाती है। अन्य सब खटाइयां पचकर तेज खट्टा रस पैदा करके रक्त और सेलों के लिए हानिकारक सिद्ध होती हैं। इसलिए शेष सब खटाइयों से बचें; विशेष कर चाट, अचार, कांजी और अधिक खट्टी दही से। रोग और अजीर्ण की विशेष दशा में यदि किसी खटाई के अधिक प्रयोग की आवश्यकता होगी, तो यह आपके चिकित्सक का काम है कि वह उसके प्रयोग की आज्ञा दे। साधारण अवस्था में आंवला और टिमाटर की खटाई या कभी कभी नींबू, अनारदाना, पोदीना, धनिया की चटनी के अतिरिक्त कोई खटाई या चटनी नहीं खानी चाहिए। स्वास्थ्य रक्षा के लिए तो यही उचित है, परन्तु यदि आप इस विषय में मनमानी करेंगे, तो थोड़े अनर्थ का सहन करने का हमारे सिस्टम में प्रबन्ध अवश्य है, कोई कष्ट प्रकट न होगा; पर अति का बदला प्रकृति भली भांति लेती है। खटाइयों के अधिक प्रयोग से दांत और गले के रोगों के अतिरिक्त रक्त में दोष पैदा हो जाता है। बिगड़ा हुआ रक्त सारे शरीर में घूम २ कर सारे शरीर को रुग्ण बना देता है, विशेष कर स्त्री-पुरुषों के सन्तानोत्पादक अंगों में कई प्रकार

के दोष पैदा कर देता है। जिगर और फेफड़े में भी दोष आ जाते हैं। बस! फिर तो ईश्वर दे और मनुष्य सहे।

इस प्रकरण में हमने भिन्न २ प्रकार के भोजनों के हानि लाभ का वर्णन किया है। हमारे इस परिश्रम और सेवा को अपनाएं और इन शिक्षाओं का पालन कर अपने जीवन को सुखी बनायें।

५

भोजन की मात्रा का प्रश्न

जो खाना हम खाते हैं, उसका अधिक भाग हमारे शरीर को गरम रखने और हमारे सब प्रकार के कार्यों के लिए शक्ति पैदा करने में व्यय होता है। हम प्रतिक्षण कुछ न कुछ शक्ति व्यय करते रहते हैं। साधारणतः जितनी शक्ति हम व्यय करते हैं, हमारा भोजन इतना होना चाहिए कि वह क्षति पूर्ण होती रहे।

हम सब का अनुभव है कि सर्दियों में भूख अधिक लगती है। हमें यह भी पता है कि व्यायाम और परिश्रम करने वाले व्यवसाय से भूख बढ़ जाया करती है; जितना बड़ा शरीर होगा उतना अधिक भोजन होगा। आयु के अन्तर से भी घटा-बढ़ी हो जाया करती है। युवा का अधिक, बूढ़े का कम। इससे यह परिणाम निकला कि ऋतु, आयु, व्यवसाय और शरीर के अनुसार भोजन में घटा-बढ़ी हुआ करती है।

कभी ऐसा भी होता है कि हमारा पहिले का खाना भी नहीं पचता, परन्तु खाना खाने का समय हो जाने पर हमको स्वभावतः भूख लग जाती है। कभी खाना बहुत स्वादिष्ट बनता है और अधिक खा लिया जाता है, या कभी होटल से गुजरते या किसी रिश्तेदार के घर जाते किसी मन भाये भोजन की सुगन्धि पाकर कई लोगों के मुँह में पानी भर आता है। कभी भूख खूब लगी होती है, आंतें भोजन के लिए कुल-बुला रही होती हैं, परन्तु किसी चिन्ता या थकान के कारण भूख बन्द होती जाती है। परन्तु ये सब कभी २ की बातें हैं। साधारणतः और नियमित जीवन व्यतीत करते हुए ऐसी अनियमितता की सम्भावना कम है। साधारणतः क्या होता है और क्या होना चाहिए? इस विषय पर

प्रकाश डालने की आवश्यकता है।

हम सचमुच ठीक मात्रा में भोजन खा रहे हैं, इसका प्रमाण दो बातों से मिल सकता है। पहला यह कि क्या हम अपने नित्य कर्तव्यों को पूरी शक्ति और स्फूर्ति से पूरा कर रहे हैं? यदि हां, तो सिद्ध होगा कि जितनी शक्ति हम व्यय कर रहे हैं, उतनी शक्ति हमें अपने भोजन से बराबर मिल रही है। दूसरे यह कि क्या हमारा भार नियमानुसार बढ़ रहा है? प्रत्येक छः मास के पश्चात् अपना भार तोल लेना न कठिन है और न लज्जा की बात। यदि वज़न की कमी का, रोग आदि अन्य कोई कारण मालूम न हो सके, तो अवश्य खाना घटिया है या कम मात्रा में है, इस ओर ध्यान देने से अभिप्राय सहज ही प्राप्त हो जायगा। वास्तव में वज़न और भोजन का बहुत घना सम्बन्ध है।

ठीक वज़न की एक और भी साधारण कसौटी है। प्रति इंच लम्बाई के लिए एक सेर वजन माना गया है। यदि इसके अनुसार रहे, तो समझना चाहिए कि भोजन पूरी मात्रा में खाया जा रहा है। प्रायः २५, ३० वर्ष की आयु के पश्चात् कद बढ़ना रुक जाता है। इस प्रकार यदि वजन बढ़ना रुक जाय, तो अच्छाई ही है, बुराई नहीं।

बीमा कम्पनियों ने दो लाख मनुष्यों के स्वास्थ्य की परीक्षा के पश्चात् निश्चय किया है कि हल्के फुल्के चुस्त व्यक्तियों का स्वास्थ्य अच्छा और आयु अधिक लम्बी होती है, ऐसे लोग रोगों का कम शिकार होते हैं। ३५ और ५० वर्ष की आयु के अन्दर जो वज़न बढ़ता है, व्यर्थ की चरबी समझनी चाहिए, जिसे घसीटे फिरना मुफ्त में शक्ति नष्ट करना है और शरीर को भद्दा बनाना है। उनका विचार है कि जो लोग २५ और ५० वर्ष की आयु में सावधानी रखते हैं कि उनका वज़न अधिक न होने पाये, वे सुखी रहते हैं। इस बात की जांच करने के लिए हर छः मास में वज़न करने के नियम को अपनाना चाहिए।

बीमा कम्पनियों की खोज के अतिरिक्त आप और हम स्वयं भी समझ सकते हैं कि पच्चीस वर्ष की आयु तक वज़न और कद बढ़ना ही

चाहिए। यदि क़द के अनुसार वज़न बढ़ रहा हो, तब तो ठीक है; अन्यथा क़द में न बढ़ना और वज़न में बढ़ना प्रकट करता है कि भोजन तो पर्याप्त खाया जा रहा है, परन्तु उसमें हड्डी बनाने वाले धातुओं का अंश और विटामिन कम हैं। यदि क़द बढ़ता जाये और वज़न कम रहे, तो इसका तात्पर्य यह है कि भोजन की मात्रा उस काम के मुकाबले में कम है, जो प्रतिदिन किया जाता है। यदि मात्रा कम नहीं तो प्रकट है कि मांस बढ़ाने वाला 'प्रोटीन-प्रधान' भोजन पूरा नहीं खाया जा रहा, कोई घटिया भोजन ही खाया जा रहा है। ठीक अवस्था ज्ञात हो जाने पर भोजन में साधारणतः परिवर्तन और तनिक-सी घटा-बढ़ी काम बना देगी।

आरम्भ में लिखी हुई एक बात दुहराकर, भोजन की मात्रा के प्रश्न पर एक दूसरे दृष्टिकोण से प्रकाश डालता हूँ। भोजन के तीन बड़े काम हैं:—जो शक्ति नित्य व्यय होती है, उसे पूरा करना, शरीर को बढ़ाना और उसकी मरम्मत करना। स्वस्थ अवस्था में ३० वर्ष की आयु के पश्चात् शरीर के बढ़ने का प्रश्न ही नहीं रहता; सबसे बड़ा प्रश्न शक्ति उत्पन्न करने का होता है, क्योंकि तब काम धन्धे और गृहस्थी के कार्यों में शक्ति व्यय होती रहती है, जिसका पूरा करना भोजन का प्रथम कार्य है। आगे डाक्टर पलिम्मर की खोज के अनुसार एक नक्शा दिया जाता है, जिससे ज्ञात हो सकेगा कि किस भोजन में कितनी शक्ति पैदा करने का गुण है। फिर कुछ इस शक्ति के नक्शे की सहायता से और कुछ आगे दिये हुए प्रोटीन विटामिन इत्यादि वाले नक्शे की सहायता से भोजन में आवश्यकतानुसार परिवर्तन किया जा सकता है।

जिस प्रकार शक्ति खर्च करने के अनुपात से पुरुष १, स्त्री $\frac{4}{5}$, बूढ़े $\frac{3}{4}$, नवयुवक लड़के १$\frac{1}{5}$, युवती लड़कियां १$\frac{1}{10}$, मजदूरी करने वाले १$\frac{1}{2}$ और सुखजीवी कुल $\frac{3}{4}$ परिश्रम करते हैं, उसी प्रकार भोजन भी उनको उसी परिमाण से मिलना चाहिए। परन्तु पुरुषों को यौवन ढलने पर

भी उनकी स्त्रियां वही पहला भोजन खाने पर विवश करती हैं, यद्यपि वे अब न पहिले जितना भोजन पचा सकते हैं और न उन्हें अधिक भोजन की आवश्यकता ही है। ऐसा अन्धा प्यार पति के स्वास्थ्य के लिए घातक सिद्ध होता है। बुढ़ापे में थोड़े भोजन से ही आवश्यकता की सब शक्ति प्राप्त होती है। यौवन ढलने पर प्रोटीन, चिकनाई और निशास्ते वाले भोजन की आवश्यकता कम होती है। सो थोड़ी मात्रा में प्रयोग करें।

गरीब स्त्रियां डबल भूल करती हैं, वे कहती हैं कि कमाने वाले पुरुष को सबसे अधिक और सबसे अच्छा भोजन मिलना चाहिए। इस प्रकार वे अपने और युवा लड़के लड़कियों के भोजन का बहुत सा भाग अपने पति देवता को अर्पण कर देती हैं। परिणाम यह होता है कि उत्तम खाद्यपदार्थों की कमी के कारण लड़के लड़कियां और स्वयं दुर्बल हो जाती हैं, तथा अधिक खाने के कारण पति देवता रुग्ण रहने लग जाते हैं। ऐसी भूलें नहीं करनी चाहिए। ऊपर लिखे अनुपात से ही कुटुम्ब में भोजन आदि बांटने चाहिएं, न कि इस हिसाब से कि अमुक मेम्बर का अधिक आदर है और अमुक अधिक कमाता है, इसलिए उसे अधिक खाना मिले। याद रखिये कि प्रायः अधिक परिश्रम करने वाले थोड़ा रुपया कमाते हैं, परन्तु चूँकि वे अधिक शक्ति खर्च करते हैं, इसलिए वे अधिक भोजन के अधिकारी हैं। इसी प्रकार भागने-दौड़ने, खेलने-कूदने वाले लड़के, या प्रातः रात तक घर के काम में परिश्रम करने वाली गांव की लड़कियां अधिक भोजन के अधिकारी हैं। इसके विरुद्ध दिमागी काम करने वाले, साधारण परिश्रम और व्यायाम करने वाले परन्तु अधिक रुपये कमाने वाले पुरुष कम भोजन के अधिकारी हैं। इसी प्रकार बुढ़ापा आरम्भ हो जाने पर भी मनुष्य थोड़े भोजन के अधिकारी हो जाते हैं। इन ऊपर लिखी सब बातों को सोच विचार कर कुटुम्ब के छोटे बड़ों में भोजन बांटना चाहिए।

६

भोजन-तत्व सम्बन्धी चित्र

हमारे भोजन में कौन-कौन सी वस्तुएँ मिली हुई हैं और इन वस्तुओं से हमारे शरीर को क्या क्या लाभ पहुँचते हैं? साधारणतया किस वस्तु की घट-बढ़ हमारे शरीर की घटा-बढ़ी का कारण बनती है, इसका संक्षिप्त वर्णन पहिले हो चुका है। अब यहाँ थोड़े से नक्शे दिये जाते हैं, जिनमें साधारणतः प्रयोग होने वाली खाद्यवस्तुओं के प्रोटीन, चिकनाई आदि के भिन्न २ विभागों में अलग अलग परिमाण इत्यादि लिखे जाते हैं, जिनसे हमारे पाठक जान सकें कि उनकी आवश्यकता के अनुसार कौन-कौन से भोजन कितने परिमाण में खाये जाने चाहिएं।

इन नक्शों से पूरा-पूरा लाभ तो वे ही मनुष्य उठा सकते हैं, जो इससे पहिले लिखे हुए प्रकरण को भली प्रकार से पढ़कर समझ चुके हों कि आयु, ऋतु, कामधन्धा, स्थान और अन्य बहुत सी स्थितियों को दृष्टि में रखते हुए, किस प्रकार के भोजन की कब अधिक आवश्यकता है, और कब कम? किस भोजन में प्रोटीन, चिकनाई इत्यादि किस मात्रा में हैं? किस भोजन से रक्त और मांस बढ़ते हैं? किससे हड्डियां? किससे काम करने की स्फूर्ति और शक्ति? इसका पता आपको इन नक्शों से लग जायगा। भिन्न २ भोजनों के विशेष निजी प्रभावों और गुणों का पता इस पुस्तक के दूसरे भाग से मिलेगा। यहाँ प्रत्येक वस्तु की मात्रा प्रति सैकड़ा के हिसाब से बताई गई है। जैसे, गेहूँ यदि १०० तोले खाया जाय, तो इसमें ११ तोले प्रोटीन, १॥ तोला चिकनाई, ७५॥ तोले शक्कर या मिठास, आधा तोला नमक इत्यादि और १२ तोले पानी है। शक्कर या मिठास के विषय में आपको सन्देह होगा कि गेहूँ इतना मीठा तो नहीं होता, पर ज्ञात रहे कि गेहूँ में जो निशास्ता है, वह पेट में जाकर शक्कर या मिठास में बदल जाता है।

किसी भोज्यवस्तु के एक पौंड (४० तोले) में कितने माशे प्रोटीन, चिकनाई और निशास्ता पाये जाते हैं।

नाम भोज्य वस्तु	प्रोटीन माशे	चिकनाई माशे	निशास्ता, मिठास माशे
स्त्री का दूध	६	१७	२६
गाय का दूध	१५	१६	२२
घी, तेल	०	४८०	०
मक्खन	१	३७६	०
क्रीम, मलाई	३१	२६४	६
बादाम (गिरी)	६२	२४६	७०
मोंगफली (गिरी)	११५	१४०	१४०
चना, मटर	६७	१३	२८२
मूंग	६२	१२	२६५
मसूर	६५	१३	२६०
मांस	६५	२१	०
अण्डा	५०	४६	६
गेहूँ का सफेद बारीक आटा, जिसमें से चोकर निकाल लिया गया हो	३१	१	३२५
गेहूँ का चक्की या छोटी मशीन का पिसा मोटा आटा (पूरे गेहूँ का)	५३	६	३१६
चोकर*	६४	१८	२६२

*चोकर की प्रभुताई स्पष्ट है। बारीक आटा न खाएं।

नाम भोज्य वस्तु	प्रोटीन माशे	चिकनाई माशे	निशास्ता माशे
मक्की	४५	९	३५१
चावल	२०	२	३६८
खाण्ड	०	०	४५४
आलू	८	०	८५
शकरकन्दी	५	०	२८
खजूर	६	०	२६८
सूखी अञ्जीर	९	२	२५६
किशमिश, मुनक्का	८	१	२५४
सेब	२	१	४४
केला	३	०	६४
अंगूर	३	०	६०
माल्टा, सन्तरा, मुसम्मी	३	०	३०
आम	४	०	७०
नाशपाती, नाख	२	०	३४

भोजन के भिन्न भिन्न पदार्थों से प्राप्त होने वाली शक्ति और गर्मी (CALORIES) बताने वाला चित्र

यदि प्रत्येक वस्तु एक एक पौंड (४० तोले) ली जाय।

नाम भोजन	शक्ति का परिमाण	नाम भोजन	शक्ति का परिमाण
स्त्री का दूध	३१०	चोकर	१५११
गाय का दूध	३०३	चना	१५६५
घी	३९०५	मक्की	१७१२
मक्खन	३५०३	चावल	१२४०
क्रीम, मलाई	२४१६	दालें	१५६५

नाम भोजन	शक्ति का परिमाण	नाम भोजन	शक्ति का परिमाण
पनीर पूरे दूध का	१९३९	खांड, चीनी, गुड़	१८६०
गेहूं की रोटी :—		शहद	१३३५
सफेद बारीक आटे की रोटी	१०१४	सेब	१६६
		केला	२७९
गेहुँए मोटे आटे की रोटी	१६३९	अंगूर	२६१
		नींबू	३१
गोभी, शलगम, मूली, कद्दू, तोरी, टिंडा आदि	७० से ९५	टमाटर	१०१
		माल्टा सन्तरा	१३७
		आम	३२०
		नाख, नाशपाती	१४६
गाजर	२०५	बेर	२२७
लहसन	५७८	मांस भेड़ बकरी का	६८८
प्याज	२१९	मांस पक्षियों का	५१५
हरे मटर, चना, लोबिया, (रवां)	५७५	अण्डा	७३४
आलू	३८५		
शकरकन्दी	१४२		
खजूर	११३१	बादाम	२९००
सूखी अंजीर	११०९	नारियल	२२६७
मुनक्का, किशमिश	१०९०	अखरोट	३३१४

निम्नलिखित चित्र हौम्योपैथिक डाक्टरों के अन्वेषण का परिणाम है।

पदार्थ	शरीर में मांस बनाने वाले अंश प्रतिशत	शरीर में शक्ति और गर्मी पैदा करने वाले अंश प्रतिशत	मस्तिष्क और अस्थि बनाने वाले अंश प्रतिशत	पानी आदि
गेहूँ	१९	६२	५	१४
जौ	१७	६६	३	१४
मक्की	३५	४७	४	१४
चावल	६	७९	१½	३½
आलू	२	२२	१	७५
ज्वार, जवीं	१७	६६	३	१४
शकरकन्दी	१	२९	३	६७
सेब	५	१०	१	८४
गौ का दूध	५	८	१	८६
स्त्री का ,,	३	७	१	८९
मांस	१३	१६	१	७०
अण्डा	२१	२४	३	५२
दाल	२४	५८	३	१५

आवश्यक टिप्पणी—इन चित्रों से भिन्न-भिन्न पदार्थों के अंश ज्ञात होते हैं, परन्तु इनसे इनके प्रभावों का पता नहीं चलता। यथा मूँगफली को हम सब जानते हैं कि बादाम की अपेक्षा कितनी घटिया वस्तु है, परन्तु हम देखते हैं कि एक चित्र में इसके अंश बादाम

से कम नहीं। घी और तेल में आकाश पाताल का भेद है, परन्तु चिकनाई दोनों में १०० प्रतिशत है, और इनसे शक्ति तथा गर्मी भी एक सी ही प्राप्त होती है। इसलिए जहां आपको मात्रा का ध्यान रखना चाहिए, वहां आपको आगे दूसरे भाग में वर्णित इनके प्रभावों और गुणों का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। विटामिन सिद्धान्त (Vitamin Theory) भी दृष्टि से ओझल न हो; यथा खांड में पालक आदि शाक सब्ज़ियों की अपेक्षा २५ गुनी शक्ति है, परन्तु खांड में विटामिन न होने के कारण, स्वास्थ्य के लिए खांड की अपेक्षा शाक-सब्ज़ियों की अधिक आवश्यकता है, क्योंकि उनमें विटामिन और खनिज-पदार्थ अधिक होते हैं। इसी प्रकार शक्ति और गर्मी की आवश्यकता पूरी करने में गुड़, खांड, निशास्तेदार पदार्थों के आगे सब्ज़ियां तुच्छ हैं।

(२) दो प्रकार के पदार्थों के अंशों की तुलना करते हुए इस बात का ध्यान रखें कि यदि आप अनाज और अनाज की तुलना करेंगे, तब तो आप भूल नहीं करेंगे; परन्तु जब आप अनाज की सब्ज़ी से, या सब्ज़ी की दाल से, या मांस की फल से तुलना करेंगे, अर्थात् एक प्रकार के भोजन की दूसरे प्रकार के भोजन से तुलना करेंगे, तो भूल कर जायेंगे, क्योंकि सब्ज़ियों में पानी अधिक होता है, दालों में कम, फलों में दाल से अधिक। इस प्रकार से अनुमान ठीक नहीं लगेगा। उदाहरण के लिए सूखे हुए अंगूर को किशमिश कहते हैं। अब किशमिश और अंगूर का अन्तर चित्र में देख लें। सूखे और कच्चे नारियल का भी इसी प्रकार अन्तर देख लें। सूखे गीले का विचार रखकर तुलना करें तब ठीक परिणाम पर तुरन्त पहुँचेंगे।

विटामिन प्रदर्शक चित्र

नीचे कुछ भोज्य-पदार्थों की सूची दी जाती है, जिनमें विटामिन थोड़े या बहुत पाये जाते हैं, या नहीं पाये जाते। + का अर्थ है होना, + + का अर्थ है अधिक मात्रा में होना, +++ का अर्थ है अत्यधिक मात्रा में होना, तथा – का अर्थ सर्वथा न होना। पहले अधिक विटामिन वाले पदार्थ हैं, अन्त में न्यून वाले।

नाम भोज्य पदार्थ	विटामिन ए	विटामिन बी	विटामिन सी
पालक	+++	+++	+++
टमाटर	++	+++	+++
पत्तों वाले हरे शाक	+++	++	+++
सलाद	++	+++	++
गाजर	+++	+	+++
हरी तरकारी	+++	+	+++
गेहूँ की हरी घास	+++	+++	–
हरे मटर, चने, लोबिया	+	++	+++
अंगूर	++	+	+++
सन्तरा माल्टा	++	+	+++
पपीता पका हुआ	+++	+	+
दूध	+++	++	+
दही	++	++	–
गेहूँ का चोकर सहित आटा	++	+++	–
सूखे मटर, चना, लोबिया	+	++	++

चित्रः—(१) किसी भोजन के सौ माशे (८⅓ तोले) में

☐ नमक आदि ☐ निशास्ता,शक्कर ☐ चिकनाई ☐ प्रोटीन और पानी कितने कितने माशे हैं।

(२) किसी भोजन के सौ माशे में कितने दर्जे ताक़त है। (३) इस में कौन २ से विटामिन हैं ? ☐

नोटः— तीनों गुण जांच कर अपना भोजन चुन लें ॥

10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %	१०० माशे में ताकत	विटामिन	नाम भोजन
										67	ए. बी. डी. जी.	गौ का दूध
										930	— — — —	घी
										772	ए. — डी. —	माखन
										508	ए. — डी. —	क्रीम-मलाई
										639	बी. — — —	बादाम
										500	— — — जी.	नारयल
										731	— बी. — — —	अखरोट

366	- - - -	गेहूँ का स्फ़ेद बारीक आटा
366	ए. बी. — जी.	गेहूँ का मोटा गन्दमी आटा
323	ए. बी. — जी.	चोकर
340	- बी. — —	चना
377	ए. बी. — जी.	मक्की
322	मशीन में नष्ट	चावल
340	बी. - — -	दालें
442	बी. — जी. —	सोया-बीन [चीनी दाल]
410	— — — —	खाँड, गुड़
45	ए. — - सी	गाजर

साग सब्ज़ियां [गाजर के अतिरिक्त]	ए. बी. सी. जी.	15-35
आलू	ए. बी. सी. —	73
हरे मटर, चना लोबिया	ए. बी. सी. जी.	109
दूध का पनीर	ए. — — डी.	416
अण्डा	ए. बी. डी. जी.	162
मांस भेड़ बकरी	ए. — — जी.	151
मांस पक्षी	ए. — — जी.	107
मछली	ए. — — डी.	132
मधु	— — — —	294
सूखी खजूर	ए. — — —	293

सूखी अंजीर	ए. – – –	244
किशमिश मुनक्का	– – – –	263
अंगूर	ए. बी. सी. जी.	60
सेब	ए. – – सी.	47
केला	ए. – सी. जी.	108
आम	ए. – सी. जी.	56
नाख, नाशपाती	ए. – – सी.	23
आमला	ए. – – सी.	34
संगतरा-मालटा	ए. बी. सी. जी.	40
टमाटर	ए. बी. सी. जी.	22

नाम भोज्य पदार्थ	विटामिन ए०	विटा० बी०	विटा० सी०
प्याज	+	++	++
बाजरा, ज्वार, मक्की	++	++	−
घर में ऊखल से छिलका उतरे चावल	+	++	−
मशीन से छिलका उतरे चावल	−	−	−
मक्खन	+++	+	−
आलू	+	+	++
आम	+	−	++
केला	+	+	+
सेब	−	+	++
बादाम	−	++	+
अखरोट	−	+++	−
मछली	++	+	−
मुर्गी का मांस	+	+	−
बकरे का मांस	−	+	+
गेहूँ का सफेद, बारीक मिल का आटा*	−	+	−
अण्डा	+	−	−

* पिछले पृष्ठ पर देखें गेहूँ के चोकर सहित (चक्की या छोटी मशीन पर पिसे) आटे में विटामिन की अधिकता।

८

बहुत चबा कर खाने के हानि लाभ

भोजन को पचाने और उससे स्वास्थ्य और शक्ति प्राप्त करने के लिए आदि से अन्त तक जो-जो क्रियाएं हमारे शरीर को करनी पड़ती हैं, वे दो भागों में बाँटी जा सकती हैं। एक वे जिन पर हमारा कुछ वश न हो, जैसे—मेदा, जिगर, आंत इत्यादि की क्रियाएं और इन अंगों के रसों का पैदा होना; हम इनकी क्रियाओं को न अधिक तेज कर सकते हैं और न सुस्त। दूसरी वे क्रियाएं हैं, जिन पर हमारा वश या अधिकार है—जैसे भोजन का चबाना और लुआब (थूक) का पैदा करना। हम चाहें तो भोजन को भली भांति चबा कर निगलें, या ग्रास को केवल दो मुंह मारकर झट से निगल लें। भली भांति चबाने में भोजन भली प्रकार बारीक होकर और थूक अधिक मिल कर भोजन सहज ही पच जाता है; परन्तु इसके विरुद्ध करने से भोजन भली प्रकार न पच कर उससे रक्त आदि नहीं बनते।

पाचन, स्वास्थ्य, शक्ति और ताकत बहुत कुछ चबाने पर निर्भर है। एक पाव गेहूँ की रोटी से यदि ८०० डिग्री शक्ति पैदा होनी, तो भली प्रकार चबाकर न खाने से और दो मुंह मारकर निगल जाने से सम्भव है कि कुल ४०० डिग्री ही शक्ति मिले। यह भी सम्भव है (अपितु आवश्यक है) कि वह एक पाव रोटी भली भांति चबाकर खाने से ३ घण्टे में इस प्रकार पच जाये कि शीघ्र ही भूख लग जाये, या इसके विपरीत थोड़ा सा चबाकर निगल जाने से छः घण्टे में भी भली भांति न पचे, प्रत्युत अजीर्ण का कारण बने। मेदे के दांत नहीं

होते। जो कार्य दांतों का है यदि उसे आप मेदे पर डाल देंगे, तो कुछ समय तक तो मेदा बुरी या भली प्रकार निर्वाह कर लेगा, परन्तु अंत में थक जायगा, और पेट दर्द, डकार, छाती की जलन इत्यादि रोगों का कारण बन जायगा।

अमरीका और योरूप में मिस्टर होरेस फ्लैचर (Mr. Horace Fletcher) का नाम बहुत प्रसिद्ध है, और जब कभी चबा कर खाना खाने की चर्चा वहां के डाक्टरों या दूसरे लोगों में आती है, तो मि० फ्लैचर को अवश्य स्मरण किया जाता है। हम आपको उस प्रसिद्ध व्यक्ति की आत्मकथा सुनाते हैं। उसकी अवस्था अभी चालीस वर्ष की थी कि एक बीमा कम्पनी ने उसका बीमा इस कारण न किया कि "उसका शरीर दुबला है, उसकी पाचन-शक्ति ठीक नहीं तथा उसका स्वास्थ्य गिरा हुआ और पेट बढ़ा हुआ है, वह बहुत काल तक जीवित नहीं रह सकता।" बहुत बुद्धिमान और धुन का पक्का होने के कारण उसने स्वास्थ्य की इस प्रकार की त्रुटि से मुक्त होने के उपायों का अध्ययन करना आरम्भ कर दिया और कुछ समय पश्चात् वह इस परिणाम पर पहुँचा कि "**अच्छी भूख लगने पर ही खाना खाना चाहिये, और उसे इतना अधिक चबाना चाहिये कि चबाते-चबाते वह दूध की नाईं पतला हो जाये, तब उसका घूंट निगला जाय।**"

इस नियम का उसने भली प्रकार पालन किया। इससे उसने इतना लाभ उठाया, और उसका स्वास्थ्य, इतना अच्छा हो गया कि उसने इसे "फ्लेचरिज्म का कानून" नाम देकर अपना जीवन ही इसके प्रचार के अर्पण कर दिया और अमरीका के कोने-कोने में इसकी अच्छाइयों का प्रचार किया। बैटलक्रीक सैनिटोरियम (Battlecreak Sanitorium) के स्वास्थ्य भवन में आज इस

स्वास्थ्य के कानून और स्वास्थ्य सम्बन्धी रीसर्च (छानबीन) करने को, फिर इस रीसर्च को पशु पक्षियों और मनुष्य रोगियों पर परीक्षण करने को एक हज़ार डाक्टर, वैज्ञानिक और उनके सहायक काम करते हैं, और लाखों रोगियों को फ्लेचरिज़्म के अनुसार स्वस्थ बनाया जाता है। देखो स्वतन्त्र देश के चमत्कार।

पेट के विकार के बहुत बिगड़े हुए केसों के लिए इस नियम द्वारा रोगियों को स्वस्थ करने में वहाँ के डाक्टर सिर धड़ की बाज़ी ही लगा देते हैं। उस हस्पताल में भोजन बहुत थोड़ा दिया जाता है और वह भी सूखा, जैसे ताज़ी परन्तु सख्त और सूखी डबल रोटी, जिसे अंग्रेज़ी में Rusk कहते हैं। यह सूखा टुकड़ा पचासों बार चबा-चबा कर और थूक के साथ मिला २ कर दूध की भांति पतला करके निगला जाता है; इसी प्रकार के अन्य पथ्य कराए जाते हैं। कुछ ही दिनों में यह फल होता है कि शरीर में बहुत फुर्ती आ जाती है, भूख बढ़ जाती है। टट्टी बिना दुर्गन्ध के, नियमित रूप से, थोड़ी मात्रा में बिना अधिक देर बैठे हुए जल्दी आ जाती है; यहाँ तक कि जिस प्रकार साधारण पशुओं के गोबर, लीद या मेंगनी करने के पीछे उनका शरीर गन्दा नहीं रहता; इसी प्रकार इन रोगियों का पाखाना भी ऐसी सुथरी दशा में आता है कि इन्हें किसी कागज़, कपड़े या पानी से शुद्ध करने की आवश्यकता नहीं पड़ती। फ्लेचर साहब का कहना है कि अच्छी प्रकार चबाया हुआ भोजन बड़ी आंत में पहुँचने से पहले ही इस प्रकार पच जाता है कि इसमें दुर्गन्ध और विषैले कीटाणु पैदा होने की सम्भावना नहीं रहती।

'येल विश्वविद्यालय' के सुपरिन्टेंडेंट डाक्टर एन्डर्सन ने फ्लेचर साहब के स्वास्थ्य और शक्ति की जो परीक्षा की है, वह भी मनोरंजक कथा बन गई है। ५० वर्ष की अवस्था में तो फ्लेचर साहब के जीवन का बीमा भी कोई न करता था कि यह व्यक्ति शीघ्र मर जायगा; परन्तु ५८ वर्ष की आयु में उसने लेट कर तीन चार मन का भार अपनी टांगों से ३५० बार पृथ्वी से ऊँचा उठाया, जब कि अमरीका का सबसे बलिष्ठ

नवयुवक इस भार को कुल १७० वार कठिनता से उठा सका। इसके कुछ समय पीछे 'येल यूनिवर्सिटी' के विद्यार्थियों ने भोजन को खूब चवा कर और थूक से तर करके निगलने का अभ्यास किया। मांस भी खाना छोड़ दिया। जितनी वे आशा रखते थे उससे अधिक लाभ हुआ, विशेष कर सहन-शक्ति और धैर्य्य बहुत बढ़ गये, और दिमाग अधिक उज्ज्वल हो गया।

आप जानते हैं कि किसी-किसी अंग का दूसरे अंगों के साथ घनिष्ट सम्बन्ध है, जैसे आंतों में कब्ज होने से सिर दर्द होता है। आंतों के ठीक काम करने से दिल व दिमाग़ भी ठीक काम करने लग जाते हैं। इसी प्रकार अनुमान लगाया गया है कि जितना अधिक भोजन चबाया जायगा, उतना ही अधिक भोजन को पचाने वाला थूक मुंह में पैदा होगा, जितना अधिक थूक पैदा होगा, उतना ही मेदे में पाचन शक्ति पैदा करने वाला तेज़ावी रस पैदा होगा, जितना अधिक मेदे में यह रस पैदा होगा, उतना ही अधिक जिगर और अन्तड़ियों के स्वास्थ्य-वर्धक रस पैदा होंगे। इन सब का तात्पर्य यह है कि अधिक चबा-चबा कर खाने पर अच्छा स्वास्थ्य निर्भर है।

जितना तरीदार और शोरवेदार भोजनों का अधिक प्रयोग होगा, उतना ही कम चवाने की आवश्यकता होगी, और उतना ही कम थूक निकलेगा। इसलिए चाहिए कि जितनी रोटी या चावल इत्यादि खाने हों, उन्हें किसी साग सब्जी या शोरवा इत्यादि से खाने के बजाय अकेले ही चबा-चबा और मुंह के अन्दर ही थूक में अच्छी प्रकार गीला-पतला करके खाया जाय। फिर अन्त में साग सब्ज़ी दाल इत्यादि अकेले ही खाए जाएं। परन्तु उन्हें भी चबा चबा कर खाएं। इस प्रकार स्वास्थ्य और शक्ति दोनों ही अवश्य बढ़ जाएगे, और शरीर में बहुत चुस्ती आ जायेगी। इसमें केवल हानि है तो समय की, कि खाने पर समय लग जायेगा। परन्तु ऐसे काम के लिए समय व्यय करना बहुत

लाभकारी सिद्ध होगा। अधिक चबाने से अधिक स्वास्थ्य, अधिक स्वास्थ्य से अधिक काम करने की शक्ति, उज्ज्वल दिमाग और फिर परिणामतः धन धान्य में अधिक वृद्धि होगी। हमने धन धान्य पर इसलिए इस विषय का अन्त किया है कि संसार इसके पीछे इतना पागल हो रहा है कि जिस शरीर द्वारा धन धान्य कमाये जाते हैं, उसकी ओर सबसे अधिक अवहेलना बर्ती जाती है, और खाना खाने में ऐसी भागम भाग की जाती है कि भोजन भी मानो एक मुसीबत है, या एक बेकार बोझा सिर से उतारना है। निवेदन है कि खाना खाने के लिए जितने विशेष ध्यान और समय की आवश्यकता है, उतना अवश्य देकर जीवन को सुखी बनाएँ।

—०—

९

कब भूखे रहना अच्छा
और
कब पेट भर खाना ?

स्वास्थ्य कला के सभी विद्वान खाने पीने में विशेष सावधानी को बहुत महत्व देते हैं। विचार किया जाता है यदि मनुष्य उतने परिमाण में खाये जितना अत्यन्त आवश्यक है, तो वह स्वास्थ्य-पूर्ण आयु व्यतीत कर सकता है। यह भी देखा जाता है कि अनुकूल खाना खाते हुए भी किसी समय एक अन्य प्रकार की भूल हो जाती है। कभी किसी वस्तु का स्वाद इतना अधिक मन भा जाता है कि वह आवश्यकता से अधिक खाई जाती है, कभी यह समझ कर कि अमुक अच्छी वस्तु का अधिक खाना शरीर की अमुक कमी को पूरा करेगा, उसे अधिक खाना शुरू कर देते हैं, और इस प्रकार रोग में ग्रस्त हो जाते हैं। कई लोग मात्रा के नियमों से अनभिज्ञ होते हैं, वे खाते हैं तो सदा पेट का तन्दूर नाक तक भर कर। इन सब भूलों के सुधार के लिए प्राचीन समय से अब तक विद्वान लोग कभी-कभी अनशन करना (व्रत, भूखा रहना) आवश्यक बतलाते हैं।

भूखे रहने का तात्पर्य यह है कि कुछ समय के लिए कुछ भी खाने को न लिया जाय, ताकि पाचन शक्ति की अग्नि अन्दर के संचित मलों को जला डाले। अच्छा है कि मेदे को कभी-कभी थोड़ा विश्राम दिया

करें, ताकि उसमें फिर से शक्ति आ जाय। जिस प्रकार हमारे हाथ-पांव और दिमाग़ थक जाते हैं, तो उन को विश्राम की आवश्यकता होती है, और विश्राम पाने के पश्चात् वे बहुत अच्छा काम करते हैं; इसी प्रकार पाचक अंगों के लिए भी विश्राम आवश्यक है। विश्राम पाने के पश्चात् उनकी क्रिया और गति अधिक ठीक हो जाती है।

जिस प्रकार अधिक या गीली लकड़ी पड़ जाने से चूल्हे की आग बुझ जाती है, उसी प्रकार बार बार खाने से, अधिक खाने से, भारी पदार्थ खाने से, या प्रतिकूल भोजन खाने से पाचन शक्ति भी बिगड़ जाती है। उचित तो यह है कि जो व्यक्ति स्वास्थ्य चाहते हों, वे इन दोषों से बचें और प्रत्येक सप्ताह के पश्चात् एक समय रोटी न खाएं, और हर पन्द्रहवें दिन बिल्कुल कुछ न खायें। पानी पीना वर्जित नहीं। पुराने समय में हिन्दुओं के एकादशी आदि व्रत, इस लिए ही बने थे; परन्तु आजकल लोग उसके सच्चे अर्थ को भूल बैठे हैं; विशेषकर स्त्रियाँ व्रत वाले दिन अपना रोज का साधारण भोजन ३ छटांक अनाज तो नहीं खायेंगी, परन्तु सेर भर दुष्पाच्य पदार्थ और क्या क्या अल्लम गल्लम खा जायेंगी। उनको सचाई से परिचित करा देना चाहिए, और व्रत के दिन पेट को पूरी छुट्टी दिलवानी चाहिए।

जब कभी भूख बन्द हो जाय, तो एक दो समय व्रत रखना आवश्यक है। वह हुए रोग की अवस्था के अनुसार बिना कष्ट ३-४ दिन भूखा रहा जा सकता है। बहुत से लोग भोजन के विषय में मिथ्या विचार रखते हैं कि भोजन न खाने से मनुष्य अधिक दुर्बल हो जाता है। इस मिथ्या विचार के कारण रोगी को लंघन कराने में हकीम, डाक्टर या वैद्य को बहुत कठिनाई का सामना करना पड़ता है। ध्यान रहे कि भूख से कभी कोई नहीं मरता, जो मरता है रोग से मरता है। इसलिए उपवास का विरोध नहीं करना चाहिए। परन्तु गर्भवती, बच्चा, बूढ़ा और रोग से जिन के मांस और चर्बी सूख गये हों, तथा दिमाग़ के किसी रोग से

पीड़ित व्यक्ति को एक समय से अधिक भूखा नहीं रहना चाहिए। शेष तो दो-चार दिन का व्रत भली भांति निभा सकते हैं। व्रत या लंघन करना बिल्कुल सुगम है। पहले-पहल पेट अपने स्वभाव के कारण खाने के समय खाने को मांगता है। तीन-चार घण्टे ही कष्ट होता है, परन्तु इसके पश्चात् कुछ मालूम नहीं होता। अगरेजी में कहते हैं:—One man's meat is another man's poison. अर्थात् एक व्यक्ति के लिए जो खाना अच्छा सिद्ध हुआ है, वही दूसरे के लिए विष बन सकता है। एक बार मुझे बहुत हंसी आई, जब मैं एक नमूनिया के रोगी को देखने के लिए उसके मकान पर गया। मैं अभी बरामदे में ही था कि अन्दर एक व्यक्ति को कहते सुना—"हाँ! हाँ!! स्वयं कविराज हरनाम दास ने अपने हाथ से मुझे कोयलों पर चुटकी भर खांड डाल दी। उसके धुएं से मेरा इतना भारी सिरदर्द और नज़ला मिन्टों में ठीक हो गया, अजी मिन्टों में क्या, प्रत्युत चुटकियों में। तुम भी यही करो, तुम्हारा कफ़ पतला पड़ कर शुद्ध हो जायगा। कौड़ी में चमत्कार देखो, बड़ी अचम्भे की वस्तु है।"

वास्तव में उस व्यक्ति को मैंने खांड का धुंआ तब दिया था, जब उसका चलता जुकाम एकदम बन्द हो गया था और नाक में कफ़ जम गया था, जिससे उसका सिर भारी हो गया था और तीव्र पीड़ा करने लगा था। नाक से खांड का धुआं खेंचने से नाक का मल पतला होकर नाक चल पड़ा, सिर हल्का हो गया।

भारत में जब कोई व्यक्ति रोगी से मिलने जाता है, तो अपना कर्तव्य समझता है कि वह कुछ-न-कुछ सम्मति अवश्य दे। यदि दस मिलने वाले आयेंगे, तो दस ही नुस्खे बतला जायेंगे। ऐसा प्रतीत होता है कि भारत में हर व्यक्ति डाक्टर वैद्य है। उनको बहुतेरे ऐसे उल्लू मिल जाते हैं, जो उनके बतलाए नुस्खों का सेवन करने के लिये उद्यत हो जाते हैं। हम वैद्यों को यह प्रतिदिन सुनना पड़ता है "कविराज

साहब ! पहिले तो जैसा कुछ किसी ने बताया, दवादारू करते रहे, परन्तु रोग बढ़ता ही गया। अब आप कोई दवाई बतलाएं।"

इंगलैंड, अमरीका आदि देशों में ऐसा नहीं होता। प्रत्येक कुटुम्ब का एक डाक्टर निश्चित होता है, उसी की सम्मति ली जाती है। वहां मिलने वाले अपना अधिकार नहीं समझते कि रोगी के डाक्टर बन बैठें। अस्तु, यह तो एक बात में बात आ गई, परन्तु थी महत्वपूर्ण; इसलिए इसे आप तक पहुँचाना आवश्यक समझा। सब किसी को लंघन करने की सम्मति कुसमय और बिना सोचे समझे दी जाती है, जिससे लाभ के स्थान पर हानि होती है। लंघन का नियम युक्ति युक्त है, इससे लाभ भी है; परन्तु यह आवश्यक नहीं है कि इससे सदा ही लाभ हो। उचित तो यह है कि किसी रोग से छुटकारा पाने के लिए अपने डाक्टर वैद्य की सम्मति से लंघन करना चाहिये।

अनेक बार भोजन के कुपथ्य से रक्त में अधिक विकार पाया गया, और इस विकार को एक बारूद-खाने के समान समझा गया, जो किसी भी समय थोड़ी सी भूल से सारे बारूद-खाने को भक से जला कर नष्ट कर सकता है। यह स्वास्थ्य का चिन्ह नहीं। स्वस्थ व्यक्ति का सिस्टम तो प्राकृतिक रूप से ही इतना बलवान होता है कि मामूली तो क्या, बड़ी २ घटा-बढ़ी को भी कुछ समय तक भली भांति सहन कर सकता है। हां ! रोगी व्यक्ति का स्वास्थ्य अवश्य ऐसा बुरा होता है कि तनिक-सा भी कुपथ्य उसे किसी भयानक रोग में फंसा देता है। इसलिए न अधिक लंघन और न अधिक पेट भर खाना, प्रत्युत सदाचरण ही एक ऐसा उपाय है, जो स्वास्थ्य को स्थिर रख सकता है। परन्तु यह बात आवश्यक है कि जो लोग किसी भी कारण से रोगी या निर्बल हो गये हों, उनको हल्के व्यायाम और सैर के अतिरिक्त कठिन प्रकार का परिश्रम बन्द कर देना चाहिए, ताकि शक्ति अधिक न खर्च हो जाय; उनको विश्राम अधिक चाहिये। इस प्रकार शक्ति के सारे खर्च उधर

उधर से बन्द करके उसे स्वास्थ्य और शरीर के बनाने में प्रयोग किया जा सकता है।

सर्वसाधारण के लिए यह अनुमान लगाना कठिन है कि उनके लिए व्यायाम की अधिक आवश्यकता है या विश्राम की? उनके लिए निम्नलिखित शिक्षाएं बहुत लाभदायक सिद्ध हो सकती हैं। जो व्यक्ति बहुत व्यायाम व सैर करके अपना स्वास्थ्य नहीं बढ़ा सकते, वे एक मास तक शरीर को पूरा-पूरा विश्राम दें, अपने आवश्यक कामों को पूरा करने के अतिरिक्त चिन्ता आदि त्याग कर, लेट कर या और किसी दूसरे रूप में आराम से समय व्यतीत करें। एक मास पश्चात् अपने शरीर में स्फूर्ति, शारीरिक-भार, बल और दिमाग़ी शक्ति को जांचें, यदि पहले से लाभ देखें, तो कुछ मास और इस प्रकार करते रहें, फिर धीरे २ साधारण सैर व्यायाम पर आ जायें, अवश्य स्वास्थ्य सुधरेगा।

इसी प्रकार भोजन में भी घटा-बढ़ी करके अनुभव किया जा सकता है कि उनको कम खाना खाने से लाभ है, या अधिक खाने से। दवाइयों के बिना एक दो मास तक ऐसे अनुभव करना अधिक लाभदायक है; परन्तु साधारण सिद्धान्त यही है कि अधिक खाना और अधिक लंघन करना हानिकारक है, मध्याचरण ही अच्छा है।

अन्त में परिणाम क्या हुआ? यही कि स्वास्थ्य को स्थिर रखने और अच्छा बनाने के लिए न तो भोजन से बिल्कुल मुंह मोड़ लें और न ठोंस २ कर खायें। "हल्का भोजन—न बहुत, न थोड़ा"। आयुर्वेद के आचार्यों का यह मत ही सब को लाभदायक सिद्ध होगा:—(क) जो व्यक्ति पेट का $\frac{1}{2}$ भाग भोजन से और $\frac{1}{4}$ पानी से भरे, तथा $\frac{1}{4}$ खाली रखे, वह रोगी नहीं होता। (ख) मास में एक दिन उपवास करने वाला व्यक्ति दीर्घायु पाता है। (ग) मांस, मदिरा, खटाई, उड़द और मसालों वाले भोजन से परहेज रखने वाला मनुष्य हर प्रकार के शारीरिक विष से बचा रहता है। (घ) जो भोजन प्रतिकूल रहता हो, वह त्याज्य है।

(ङ) लंघन की अधिकता क्षय रोग (तपेदिक) का कारण बन जाती है। पेट का तन्दूर नाक तक भरने वाला मनुष्य अपने काम काज की ओर तो इतनी तेज दौड़ नहीं सकता, परन्तु अपनी मृत्यु की ओर बहुत शीघ्र दौड़ता है।

अतः भोजन में नियमितता और सभ्याचरण ही स्वास्थ्य का सम्मानित नियम हुआ।

१०

नमक
केवल जीभ के स्वाद के लिए नहीं।

.. ..

तत्व-दिग्दर्शन

हमारे शरीर के निर्माण में नमकों (लवणों) का बड़ा भारी भाग है। हड्डियों की बनावट अधिकतर नमकों पर ही निर्भर है। हमारे शरीर के मांस और रक्त अपने स्वास्थ्य के लिए अधिकतर नमक ही चाहते हैं। हमारे शरीर की सेलें पानी में इस प्रकार प्रसन्न रहती हैं और बढ़ती हैं, जैसे तालाब में कमल; नमक की यह विशेषता है कि जहां होगा, पानी को अपनी ओर खींचेगा। इसलिए नमक के प्रयोग से हमारे शरीर के अन्दर पानी अधिक मात्रा में रह सकता है, और अधिक पानी हमारे शरीर को अधिक फलता-फूलता रख सकता है। नमक हमारे शरीर की प्रत्येक दशा में लाभदायक सिद्ध होता है। प्रकृति की ओर से लगभग हमारे सब खाद्य-पदार्थों में अनमोल नमकों की सप्लाई का प्रबन्ध है। केवल चर्बी, तेल, घी और खांड में ये नमक नहीं होते। चावल में ये कम होते हैं; शेष लगभग सब शाक-सब्जी आदि खाने-पीने की वस्तुओं में अधिक होते हैं, और तो और गन्ने में भी होते हैं।

शारीरिक शक्ति और भार के लिए नमक की अधिकता हमारे शरीर में होनी आवश्यक है। इसलिए शुद्ध रूप में भी खनिज या समुद्री नमक हमारे भोजन में सम्मिलित किया जाता है। प्रत्येक

व्यक्ति के लिए लगभग ४, ५ माशे समुद्री या पहाड़ी नमक प्रत्येक दिन सेवन करना लाभदायक है। किसी किसी को इसकी आवश्यकता नहीं भी होती। कोई व्यक्ति महात्मा गांधी आदि महापुरुषों के उदाहरण को दृष्टि में रख कर नमक खाना ही छोड़ देते हैं; परन्तु कई मनुष्य इतना नमक सेवन करते हैं कि देखकर आश्चर्य होता है। साधारणतः स्वास्थ्य के लिये सब अवस्थाओं में नमक का थोड़ी मात्रा में प्रयोग करना ही लाभदायक होता है। नमक का थोड़ी मात्रा में सेवन करना भूख बढ़ाता है और भोजन को शरीर का अंग बनाता है; विशेषतः उन लोगों के भोजन को, जो चावल, खांड, घी या दालें अधिकतर प्रयोग करते हैं। पसीने से भी नमक बाहर निकलता है, उस कमी को पूरा करना भी नमक का काम है। गर्मी और लू की ऋतु में नमक और पानी बहुत मात्रा में प्रयोग करने से लू (Sun-stroke or Heat-stroke) से निश्चय ही बचाओ रहता है। इसलिए कुछ विशेष रोगों को छोड़कर, जिनका वर्णन आगे आएगा, थोड़ी मात्रा में नमक का सेवन स्वास्थ्यप्रद होता है। मेजर मैके प्रसिद्ध डाक्टर हुए हैं, जिन्होंने केवल नमक घुले पानी के टीके देकर दुबले पतले लोगों का भार बढ़ाया; परन्तु साधारणतः थोड़े परिमाण में नमक खाना भोजन को पचाकर उसे रक्त, मांस, चर्बी इत्यादि में बदलने में लाभदायक सिद्ध होता है। अफरीका के एक लम्बे चौड़े भाग में नमक कम मिलता है; इसलिये दूर देशों से वहां नमक लाया जाता है। यदि बहुत चिर तक किसी को नमक न मिले, तो उसमें पागलपन के चिन्ह प्रकट होने लगते हैं। साधारणतः अभाव और अतिभाव दोनों से बचें।

खुजली, दाद, चम्बल, फेफड़े में हो जाने वाली प्लूरसी, हिस्टीरिया, बेहोशी, मिर्गी, उन्माद, आंत्र और दिल के रोग, दमा (श्वास), अतिसार (जुलाब) के विकारों और जुकाम में नमक का भोजन सेवन करना हानिकारक है। परन्तु इनमें भी जब साथ २ मेदे की खराबी हो, विशेष-कर जब खूब चबा २ कर खाया गया भोजन मेदे में बहुत देर तक पड़ा

रहता हो, तो नमक का सेवन करना आवश्यक है। मेरे विचार में शेष किसी अवस्था में भी प्रतिदिन २-३ माशे नमक खाना बन्द नहीं करना चाहिये।

हमारे भोजन में जो लवण-द्रव्य स्वभावतः पाये जाते हैं, वे बड़े महत्वपूर्ण हैं। पहाड़ी या समुद्री नमक के बिना तो निर्वाह हो सकता है, परन्तु अनाज सब्जियों या दूध दही इत्यादि में जो नमक पाया जाता है, उसके बिना निर्वाह नहीं हो सकता; उसके बिना स्वास्थ्य गिर जाता है। चूना या कैलशियम (Calcium) एक प्रमुख लवण है, जो इन भोज्य पदार्थों में पाया जाता है। चूने के बिना दांत और हड्डियों की पुष्टि हो ही नहीं सकती। फेफड़ों के लिए भी चूना आवश्यक है। अनाज, दूध, फल, शाक में विद्यमान 'लोहे के नमक' के बिना रक्त का निर्माण ही नहीं हो सकता। मांस-निर्माण का भी यही हाल है। तात्पर्य यह है कि रुग्ण अवस्था हो या स्वस्थ, नमकों की आवश्यकता है।

'सच्चे अर्थों में पूर्ण भोजन' के प्रकरण में नमक का वर्णन एक बार फिर पढ़ें। वह और यह लेख दोनों मिला कर ही लवण का प्रकरण पूरा करते हैं।

हमारे पुरखाओं ने चूने की कमी को पूरा करने के लिए पान में चूना लगाने का आदेश दिया था। दिन में दो समय भोजन के उपरान्त लोग एक २ पान खाते रहे। परन्तु लगभग १०० वर्ष से कई प्रान्तों में तो छूट ही गया। कई में अति भी हो गई, वहाँ दिन भर पान चबाया जाता है, जीभ को इसका एक स्वाद सा पड़ गया है और पान चबाते रहना अब तो एक बुरी और अस्वास्थ्यकर टेव सी हो गई है। प्रत्येक वस्तु का अधिक प्रयोग लाभ के स्थान में हानि पहुँचाता है। जो लोग पान बिल्कुल नहीं खाते, वे केवल दो समय खाना खाने के उपरान्त खायें तो बहुत लाभ उठायेंगे। जो लोग दूध, दही, छाछ, पनीर, मक्खन, शाक, फल आदि किसी भी रूप में चूने के भाग अपने शरीर में प्रविष्ट

न होने दें, या इनके प्रयोग के साथ २ कैल्शियम को नष्ट (Neutralize) करने वाली चाय और कहवा का सेवन चालू रक्खें, वे दोनों हड्डियों और फेफड़ों के रोगों में फंस सकते हैं।

तात्पर्य यह है कि इस लेख में और 'सच्चे अर्थों में पूर्ण भोजन' के प्रकरण में वर्णित, उन खाद्य पदार्थों का सेवन करना स्वास्थ्य के लिए बहुत ही आवश्यक है, जिनमें भिन्न २ प्रकार के प्राकृतिक नमक प्राप्त होते हैं।

११

पानी केवल प्यास बुझाने के लिये नहीं।

असंख्य लाभ

हमारे शरीर की सेलें या वे असंख्य चैतन्य-कण (जिनके समूह का नाम शरीर है) पानी में प्रसन्न रहते हैं और पानी में ही बढ़ते हैं। आयुर्वेद में पानी को जीवन के नाम से स्मरण किया गया है, और अनेक स्थानों पर इसे 'अमृत' नाम दिया गया है। जैसे नाव पानी पर चलती है, उसी प्रकार हमारे जीवन की नाव भी पानी पर ही चलती है। विलायत के बर्फानी प्रदेश के एक प्राचीन डाक्टर सेन्ग्रेडो के विषय में कहा जाता है कि उसे एक ही नुस्खा आता था। कोई भी रोग हो लक्षणानुसार किसी को घण्टे २ पीछे, किसी को आध २ घण्टे पीछे गर्म या ठण्डे पानी का गिलास पिलाता था, और प्रायः लोग उसी से अच्छे हो जाते थे।

पानी दो प्रकार से हमारे अन्दर प्रवेश करता है—खाने में मिला हुआ और अकेला। साग, सब्जी, रोटी, चावल सब में पानी होता है। इनमें यदि इतना थोड़ा पानी हो कि दांतों से इन्हें अच्छी प्रकार चबा २ कर निगला जा सके, तो ये शीघ्र पच जाते हैं, क्योंकि भली प्रकार चबाने और थूक (पाचक रस) के साथ मिलाने का काम अच्छी प्रकार होकर मेदे में जाते-जाते तक आधा भोजन पच जाता है। परन्तु यदि भोजन बहुत रसदार (तरीदार) हो, या रस (तरी, शोरबा) के साथ मिलाया जाए, (जिस प्रकार रसदार सब्जी के साथ रोटी खाई जाती है,

चावलों में रायता, मटर, चने, आलू आदि की तरी इत्यादि मिलाकर वे इतने नरम और पतले किये जाते हैं, कि दो मुँह मार कर इन्हें निगल लिया जाता है), तो ऐसा खाना भली भांति नहीं पचता। चाहिए तो यह कि चावल या रोटी अलग खाएँ, और भली भांति चबा कर थूक से मुलायम करके निगलें, या कोई सूखी दाल-भाजी इत्यादि मिलाकर खाएँ। रसदार सब्जी इत्यादि जो कुछ भी हो, अलग या चावल चपाती के अन्तिम ग्रासों के साथ खा सकते हैं। अंग्रेजी तरीके अनुसार खाने में (तरी, शुर्वा) सबसे पहले अकेले ही चमचे से खाई जाती है और सूखे सप शाक डबल रोटी आदि पीछे; क्योंकि वे इस रहस्य को समझते हैं।

पानी दो खानों के बीच में, खाना खाने के एक दो घण्टे पश्चात और सुबह सबेरे पिया जा सकता है। आवश्यकता पर कभी २ खाते समय पानी पीना बुरा नहीं; परन्तु पानी पीने के अच्छे समय चार हैं— प्रातः, सायं और खाना खाने के दो घण्टे पीछे। प्रातः काल बासी पानी पीना बहुत लाभदायक है।

नगरों में रहने वाले जानते हैं कि गलियों में गन्द की नालियां होती हैं। मेहतर नाली से मैल निकाल जाए, तब जितनी पानी से उसे धो दें, तो नाली कुछ साफ सुथरी हो जाती है; परन्तु मैल भरी नाली में कितना ही पानी डालो. उसमें मैल पतला तो हो सकता है, नाली साफ नहीं हो सकती। इसी लिए प्रातः काल जल पीने को देशी वैद्य अधिक महत्व देते हैं; क्योंकि ऐसा करने वाले मनुष्य बहुत कुछ रोगों से बचे रहते हैं।

पानी का दूसरा बड़ा काम पसीना थूक इत्यादि के मार्गों द्वारा हमारे शरीर के भिन्न २ भागों का विष बाहर निकालना है। मनुष्य बिना भोजन तो सप्ताहों तक बचा हुआ रह सकता है, परन्तु पानी के बिना दो चार दिन भी जीवित नहीं रह सकता। इसका एक कारण यह है कि शरीर के विष बाहर न निकलने के कारण वे अन्दर ही अन्दर शरीर का सर्वनाश कर देते हैं।

पानी रक्त का आधार है। रक्त का एक बड़ा भाग पानी है। जितनी बार एक मिनट में हमारा दिल धड़कता है, उतनी ही बार रक्त की एक विशेष मात्रा हमारी नाड़ियों के मार्ग द्वारा सारे शरीर में धकेली जाती है। तात्पर्य यह है कि रक्त हर समय हमारे शरीर में दौड़ता रहता है। इस गति में रक्त बहुत गाढ़ा हो जाता है; इसमें शरीर के मैल भी मिलते रहते हैं। दोनों कारणों से रक्त में पानी का मिलते रहना आवश्यक है। पाचनक्रिया के लिए तथा रक्त की आवश्यकता को पूर्ण करने के लिए जब-जब हमारे शरीर को पानी की आवश्यकता होती है, इसका ज्ञान हमें प्यास द्वारा हो जाता है। इसलिए प्यास को अधिक देर के लिए रोकना सदा हानिकर होता है। जब गर्मियों में रोजे आते हैं, तो मुसलमान भाइयों, बहनों और बच्चों की एक बड़ी संख्या के स्वास्थ्य को धक्का पहुंचता है। सनातनी हिंदुओं में ग्रीष्म ऋतु की एक ही निर्जला एकादशी (ऐसा व्रत जिसमें पानी भी वर्जित है) के दिन निर्बल हिन्दू स्त्रियों की बड़ी संख्या प्यास से अस्वस्थ होकर चिकित्सा कराती है। उचित है कि निर्बल स्वास्थ्य वाले, विशेषकर गर्भवती, बच्चे और बूढ़े पानी से वंचित कभी न रहें और प्यास को कभी न रोकें। यह तो हो सकता है कि किसी विशेष रोग में ठण्डे स्थान पर गर्म या अधिक के स्थान पर थोड़ा पानी पिया जाय, पर बिल्कुल न पीना बहुत ही हानिकारक है। गर्मी में बहुत पानी पीकर निकलो, लू न लगेगी।

पानी कम पीने से एक ऐसा रोग हो जाता है, जिससे बहुत से लोग दुखी हैं; वह है कब्ज़। खाने की बुराइयां कब्ज़ का बहुत कुछ कारण हैं, परन्तु पानी की कमी भी कम कारण नहीं। जब खाना पचकर इसका शेष भाग बड़ी आंत में पहुँचता है, तो पानी की कमी के कारण वह बहुत ठोस और कठोर हो जाता है। इस के बाहर निकलने में बहुत कष्ट होता है। प्रातः खाली पेट और खाना खाने के दो घण्टे

पीछे, एक अच्छा गिलास पानी का पी लेने वाले इस बुरे रोग में ग्रस्त नहीं होते।

पानी का मोटेपन और पतलेपन पर भी प्रभाव पड़ता है। हमारा शरीर जिन करोड़ों अरबों सेलों का समूह है, वे सेल पानी में इस प्रकार फूलती हैं, जिस प्रकार पानी में चने या चावल फूल जाते हैं। इन चने और चावलों को सुखा दो, किस प्रकार सुकड़ कर पिचक जायेंगे। इस मोटापन दूर करने के अन्य उपायों के साथ २ 'पानी और पानी वाली खाद्य वस्तुओं' का सेवन बहुत कम करना चाहिए, पतलेपन में पानी का सेवन अधिक होना चाहिए। पतलेपन में पानी की अधिक मात्रा सेलों में पहुँचाने के लिए (जैसा कि पिछले प्रकरण में स्पष्ट किया है) नमक का अधिक प्रयोग लाभदायक होता है।

मुटापे में 'नपा तुला और थोड़ा पानी' बहुत अधिक लाभदायक सिद्ध हुआ है। प्रसिद्ध वैज्ञानिक शवङ्गर (Schwanger) ने 'पानी और वह भोजन, जिसमें पानी अधिक होता है', मोटापन के रोगियों के लिए बहुत कुछ बन्द कर दिये। इनका जो परिणाम निकला वह इस प्रकार बतलाते हैं—"जब बाहर का पानी बन्द हुआ, तो शरीर की सेलों से पानी रिस-रिस कर इस कमी को पूरा करने लगा। जब सेलों में पानी कम हो गया, तब सेलों के चिकने कण टूट-फूट कर पृथक होने लगे और पिघल कर शरीर के लिए शक्ति और गर्मी पैदा करने लगे, जिस प्रकार एक मोमबत्ती अपनी चिकनाई को जला कर गर्मी और प्रकाश पैदा करती है।"

दिन रात में किसी भी समय जब खाली पेट पानी पिया जाता है, तो प्रायः वह आध घण्टे के अन्दर ही शरीर से निकल जाता है। खाने के पश्चात् पिया हुआ पानी भोजन में मिल कर भोजन के साथ धीरे-धीरे पचता है और सेलों में रुचता रहता है; इसलिए जहां तक हो सके मोटे व्यक्तियों को खाली पेट ही पानी पीना चाहिए, और पतले व्यक्तियों को खाने के साथ भी थोड़ा २ पानी पीना चाहिए।

पानी के विषय में दो आवश्यक बातें और। हमारे शरीर की नाड़ियां बहुत अच्छा काम करती हैं और अच्छी प्रकार फलती-फूलती हैं, जब हमारे शरीर में प्रवेश होने वाली खाने पीने की वस्तुओं की गर्मी (ताप) इतनी हो, जितनी कि हमारे शरीर की (९८॥ डिग्री); अर्थात न अधिक ठण्डी, न गरम। दूध और पानी को कभी २ वर्फ डाल कर अधिक ठण्डा किया जाता है, ऐसा करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। दांत और मसूड़ों की खराबी के अतिरिक्त बहुत ठण्डा पानी पाचन शक्ति को मन्द करता है। गरम २ अकेली चाय दिमाग़ और चमड़े की स्वस्थता कम करने का कारण बनती है। किसी सर्दी की बीमारी में कुछ दिन तक गरम पानी या गर्म दूध पिया जा सकता है, परन्तु वह भी जलता बलता नहीं। केवल इतना गरम कि गाल या हाथ की पीठ से गिलास या प्याली छूने में वह उसे अच्छी प्रकार सहन कर सके। सर्दी, थकान या बलगमी प्रकृति के लिए चाय की आज्ञा देना हो, तो वह इतनी गरम न होनी चाहिए कि जीभ और होंठ जल जाए, या खुला २ घूँट न लिया जा सके। गर्मी की ऋतु या गर्मी के किसी रोग में ठण्डे पानी का सेवन करते समय वह अधिक से अधिक घड़े के पानी के बराबर ठण्डा हो। गर्मी में नल या गागर इत्यादि का पानी बर्फ के साथ अधिक से अधिक इतना ठण्डा कर सकते हैं कि जितना ठण्डे घड़े का पानी। इससे अधिक ठंडा पानी, वर्फ, मलाई की बर्फ़, या आइसक्रीम इत्यादि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। इसीलिए जलते २ दूध-चाय और बर्फानी या बर्फ में अथवा रीफ्रीजिरेटर में लगे पानी, दूध, लस्सी, लैमन, सोडा इत्यादि का प्रयोग करके, केवल जिह्वा के चस्के के लिए अपनी जान का शत्रु बनना सभ्य मनुष्यों को शोभा नहीं देता है।

प्यास लगने पर पानी कैसे पीना चाहिए, इसका वर्णन करना भी बहुत कुछ शिक्षाप्रद होगा। गर्मियों में अनेक बार देखा जाता है कि अभी पानी पिया, फिर प्यास; अभी पानी पिया, फिर प्यास; या एक

गिलास से प्यास नहीं बुझती, तो उसी समय दूसरा गिलास पिया जाता है। पेट फटने लगता है, परन्तु ऐसा प्रतीत होता है कि अभी और पानी पीने की आवश्यकता है। ऐसी दशा में प्यास बुझाने का ठीक तथा सरल और स्वास्थ्य-वर्धक उपाय कौन सा है, यह बताना हम वैद्य डाक्टरों का काम है।

देखिये! प्यास वास्तव में हमारे शरीर में छः सात इंच स्थान पर अनुभव होती है, जो जिह्वा से लेकर गले के निचले भाग तक फैला हुआ है। जब हम पानी का गिलास चार छः घूंटों में आधे मिनट के अन्दर पेट में उंडेल देते हैं, तो उस स्थान को तरावट नहीं पहुँचती। जिस प्रकार थोड़ा-सा काल बड़ी तीव्र वर्षा होकर पानी पृथ्वी के ऊपर से बह जाय, तो पृथ्वी को वह तरावट नहीं पहुँचती, जो धीमी २ और लम्बी वर्षा से पहुँचती है; उसी प्रकार प्यास बुझाने के लिए भी धीरे २ और छोटे २ घूंटों से थोड़ा २ करके बड़े मज़े से चार-पांच मिनट में पानी का गिलास समाप्त करना चाहिए। इस तरह प्यास अधिक बुझती है। जब पेट पानी से भरा हुआ हो, फिर भी प्यास से मुंह सूख रहा हो, तो उस अवस्था में ठण्डे पानी का घूंट मुंह में पकड़ रखना चाहिए। फिर कुछ मिनटों के पश्चात् उसे गले से नीचे धीरे २ उतारना चाहिए, या कुल्ला कर देना चाहिए। प्यास बुझाने के लिए बर्फानी पानी काम नहीं आता। बर्फ के पानी से तो उल्टा बार २ प्यास लगती है। घूंट २ पिया ताज़ा पानी या कुएं के बराबर ठण्डा पानी प्यास बुझाने के लिए अच्छा है। खुश्की के कारण जो प्यास लगती है, वह ठण्डे दूध या पतली छाछ में खांड को डालकर घूंट २ पीने से ठीक हो जाती है। चबा चबा २ करके पानी का गिलास पी जाने से भी काम बन जाता है। ठंडे पानी में स्नान करने से भी प्यास शान्त हो जाती है; परन्तु इसके विपरीत चाय की प्याली से भी प्यास शान्त करते कुछ लोगों को देखा जाता है, चाहे ऐसों की संख्या थोड़ी है।

१२

भोजन पर मोटापन और दुबलापन अवलम्बित है।

यह देखने को कि भोजन की अधिकता मोटेपन का कारण हुई, या भोजन की कमी दुर्बलता का कारण हुई, हमने बहुत से मोटे व्यक्तियों को लंघन करते और बहुत से दुबले-पतले व्यक्तियों को बहुत कुछ खाते देखा है, परन्तु दोनों अवस्थाओं में परिणाम कुछ अच्छा नहीं निकला। हमारे विचार में मोटापन और पतलापन केवल भोजन के कम या अधिक होने पर इतने अवलम्बित नहीं, जितने कि इसके साथ साथ भोजन पकाने और खाने की विधि पर, नियमित सैर और व्यायाम पर, शोकातुर, क्रोधित या निश्चिन्त रहने पर, ब्रह्मचर्य की सम्भाल या नाश पर, अत्यधिक विश्राम या अत्यधिक परिश्रम के जीवन पर निर्भर है, जो मुटापे और पतलेपन पर अपना अलग-अलग प्रभाव रखते हैं।

'भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' में हम केवल भोजन के दृष्टिकोण से मोटापन और पतलापन का सविस्तार वर्णन करेंगे। शेष कारणों का संक्षिप्त वर्णन करेंगे। नियमित सैर और व्यायाम दुबले व्यक्ति को मोटा और मोटे व्यक्ति को पतला कर सकते हैं। मोटे व्यक्ति को अधिक व्यायाम करने की आवश्यकता है, और पतले व्यक्ति को हल्के व्यायाम की। पहले अपने यौवन काल में नियमानुसार व्यायाम करने वालों ने जब पीछे व्यायाम करना छोड़ दिया, तो वे बहुत मोटे हो गये।

क्रोध और शोक का व्यक्ति को दुबला बनाने में बड़ा हाथ है। शोक, क्रोध, वैमनस्य, दुःखी होना और रूठ जाना इत्यादि एक प्रकार की गर्मी और तेजाबी टाक्सीन शरीर में पैदा करते हैं, जिनके कारण से

प्रोटीन और चिकनाई के अंश मनुष्य के मांस से नष्ट होते रहते हैं और शरीर घुन खाई लकड़ी के सदृश्य हो जाता है। परन्तु ज्यों ही मन शान्त रहने लगता है, शरीर का बढ़ना आरम्भ हो जाता है। इसके दो उदाहरण देते हैं। बेकारी, घरेलू झगड़े और मुकद्दमे में फंसे हुए लोग दिन प्रतिदिन घटते चले जाते हैं। युवा लड़कियों में पाया गया है कि विवाह से पूर्व उनके मन में माता-पिता और मैके से बिछड़ने का दुःख, सास ससुर के स्वभाव आदि से परिचित न होने का भय, पतिदेव का स्वभाव कैसा हो और वह कैसा बर्ताव करे, उसकी शंका, सब मिलकर लड़की को निर्बल व दुबली-पतली बना देते हैं। परन्तु ब्याही जाकर जब ससुराल में सब प्रकार का सुख पाती है, तो दिन दूनी और रात चौगुनी उन्नति करने लगती है। बस, दुबला-पतला बनाने में शोक व क्रोध का, और मोटा बनाने में मौज-बहार तथा निश्चिन्तता का बहुत हाथ है।

बुद्धिमान मनुष्य अधिकतर दुबले होते हैं। फ़ारसी में कहा है "आं रा कि अक्ल बेश, ग़मे रोज़गार बेश' अर्थात् जिसकी बुद्धि अधिक होती है, उसे कई सोचें और कई चिन्ताएँ। उसके खाये पिये से प्राप्त हुई शक्ति का बहुत सा भाग सोच विचार में व्यय हो जाता है। इसके विपरीत ना-समझ और मूर्ख व्यक्ति मोटे ताजे होते हैं, जैसा कि किसी ने पूछा—"मूर्ख तू क्यों मोटा ?" उत्तर दिया "न मुझे नुक़सान खाए, न ग़म सताए, न शरम आए"। अर्थात् लोग हानि लाभ, चिन्ता शोक, आदर अनादर, ऊंच नीच सब प्रकार के विचारों से अपने मस्तिष्क को स्वतन्त्र रखें, तो मोटे ताजे हो जाएं। इसके विरुद्ध मोटे व्यक्तियों को किसी प्रकार की चिन्ता आ घेरे, तो भार घटना आरम्भ हो जाता है।

अधिक सुखजीविता से भार बढ़ता है, क्योंकि भोजन से जितनी शक्ति बनती है, वह सारी खर्च नहीं होती। सुखजीवियों की बहुत बच

रहती है; जो शरीर के सेल बढ़ाने में काम आती है। बहुत अधिक परिश्रम करने वाले व्यक्ति अपने भोजन से जो कुछ शक्ति प्राप्त करते हैं, उससे अधिक शक्ति उन्हें व्यय करनी पड़ती है; इससे यह होता है कि शरीर के मांस और चर्वी दोनों गलकर इस कमी को पूरा करते हैं, और इस प्रकार शरीर दुर्वल और हल्का होने लगता है। भूखे रहने से भी इसी प्रकार दुवलापन आता है। जब बाहर से भोजन नहीं मिलता, तो शरीर की पाचक-अग्नि शरीर को खाकर काम चलाने पर विवश होती है; जिसका परिणाम यह होता है कि मनुष्य दुवला पतला हो जाता है। पानी का प्रभाव भी बड़ा है (देखें पिछला प्रकरण)

ब्रह्मचर्य का पालन न करने से व्यक्ति दुवले-पतले और निर्वल हो जाते हैं। ऐसा क्यों होता है ? दृष्टान्त द्वारा आयुर्वेद इस प्रकार समझाता है— सरकन्डों के एक ढेर को आग लगाकर उसमें लोहे के गोले को रख दो, जलकर वह भी आग की तरह लाल हो जायगा। अब इस आग के गोले को सरकन्डों के दूसरे ढेर के ऊपर रख दो, अब वह इन्हें जला डालेगा। इसी प्रकार—रक्त, मांस, चर्वी ने अपना सत्व 'वीर्य' बनाया। अब रक्त मांस जब बढ़ते हैं, तो वीर्य भी बढ़ता है; रक्त मांस चर्वी घटते हैं, तो वीर्य भी घटता है। अब इसकी उलट क्रिया पर विचारो। जब वीर्य नष्ट होने लगता है और इसमें कमी और दुर्वलता आने लगती है, तो चर्वी, मांस और रक्त भी दुर्वल हो जाते हैं।

संक्षेप से अन्य कारणों का वर्णन करने के पश्चात् भोजन से ही जो मुटापा और दुर्वलता आ जाती है, अब उसका वर्णन करते हैं। इसमें सन्देह नहीं कि चाहे किसी कारण से मुटापा आ जाय, यह स्पष्ट है कि मुटापे में जो चर्वी मनुष्य के शरीर पर चढ़ जाती है, वह आकाश से नहीं आ टपकती, अपितु उस भोजन से ही बनती है, जो मनुष्य खाता है। परन्तु सब का भोजन तो व्यर्थ चर्वी को बढ़ाने का कारण नहीं बनता, यह विषय ध्यान देने योग्य है। वास्तव में भोजन का प्रकार, भोजन का परिमाण, भोजन को पकाने और खाने की विधि;

तथा पिछले प्रकरण में संकेत किए जलपान की विधि पर बहुत कुछ निर्भर है।

(क) भोजन के प्रकार—अनाज, दालें, दूध, दही, घी, खांड, शहद, सूखे मेवे, ताजे फल, सब्जी, चाय और पानी—अधिकतर सारे खाए जाने वाले पदार्थ इनके अंतर्गत हैं। जो भोजन स्वास्थ्य को भी बनाए रख सकता है और मुटापे को भी दूर कर सकता है, वह है साग-सब्जी। प्रातः सायं फेर बदलकर साग-सब्जी से ही भूख मिटाने से स्वास्थ्य में कमी भी नहीं आती और काम भी बन जाता है। इसके साथ धनी व्यक्ति ताजा फल भी खा सकते हैं। कफ प्रकृति वालों को आवश्यकतानुसार हल्की चाय पीना भी लाभदायक सिद्ध हो सकता है। गाय का दूध भी पी सकते हैं। निर्धन व्यक्ति चिकनाई निकला दूध छाछ पी सकते हैं। जिन मोटे व्यक्तियों को कामकाज अधिक करना पड़ता है, वे अनाज में से जौ या चावल थोड़े परिमाण में, या कभी २ गेहूँ को एक हल्की सी रोटी ले लिया करें। दूध और गेहूँ का दलिया थोड़ी २ मात्रा में अच्छे हैं। परन्तु पेट को अधिक भरना हानिकारक है। थोड़े परिमाण में गुड़, खांड और शहद भी लाभकारी है, परन्तु शहद सबसे उत्तम है। शीतकाल में भोजन के साथ मधु के एक दो बड़े चमचे और ग्रीष्म ऋतु में खाली पेट इसका शर्बत दिन में दो-तीन बार पी सकते हैं। शीतकाल में गरम पानी के गिलास में दो चमचे शहद डालकर खाली पेट ही पीना लाभदायक है; परन्तु थोड़ा। यदि भोजन के साथ पानी पीने की इच्छा हो, तो भी थोड़ा ही पीएं। केवल शाक, फल और मधु सर्वोत्कृष्ट हैं। साथ २ कूदने का व्यायाम जो घर के अन्दर बाहर हो सकता है, इससे पसीना आकर शरीर की चर्बी पिघलती है।

दुर्बलता में फंसे हुए भाई बहिनों के लिए मांस और चर्बी पैदा करने वाले खाद्य-पदार्थ—सब प्रकार के अनाज, सोयाबीन (चीनी दाल, मट), दालें, घी, मक्खन, पनीर, क्रीम, दूध-जलेबी और सूखे फल

(मेवे) अधिक लाभदायक हैं। निर्धनों के लिए पाचन शक्ति ठीक होना, दाल, रोटी, छाछ, साग, तेल, शक्कर, निश्चिन्तता और शक्ति के अनुसार हल्का काम पर्याप्त हैं। दुर्बलता को दूर करने में अचार और खटाइयां खाना बहुत हानिकारक है।

दुबले-पतले शिक्षित भाइयों और धनी व्यक्तियों ने जब स्वास्थ्य शिक्षा सम्बन्धी पुस्तकों में पढ़ा कि शरीर मोटा करने और बढ़ाने में प्रोटीन और चिकनाई का बड़ा हाथ है, तो उन्होंने प्रोटीन वाले भोजन (मांस अंडा, घी, मक्खन, क्रीम, पनीर, सूखे मेवे और दालों) का प्रयोग जोर-शोर के साथ आरम्भ कर दिया। परन्तु ३०-४० वर्ष की आयु के पश्चात् प्रोटीन का अधिक प्रयोग हानिकारक सिद्ध हुआ। घी, मक्खन का अत्यधिक प्रयोग इस अवस्था में और भी हानिप्रद सिद्ध हुआ। परिणाम यह हुआ कि स्वास्थ्य बढ़ने की बजाय उन लोगों में बुढ़ापे के लक्षण शीघ्र आने आरम्भ हो गए, और वात-संस्थान (Nervous System, नर्वस सिस्टम) बिगड़ने लग गया। बात यह है कि मनुष्य के शरीर में प्रोटीन का स्थान वही है, जो मकान में ईंट-पत्थर का। जब एक बार मकान बन गया, तो ईंट पत्थर की उतनी आवश्यकता नहीं रहती। उस आयु में यदि शरीर को बढ़ाने की इच्छा हो भी, तो भी इन प्रोटीन रूपी मसाले की बहुत थोड़ी मात्रा में आवश्यकता होती है, जो कि अनाज, दाल, दूध, दही, लस्सी के प्रयोग से ही पूरी हो जाती है। जब मोटा ताजा बनने के शौकीन पूर्व लिखित अधिक प्रोटीन वाली वस्तुयें बहुत खाते हैं, तो व्यर्थ प्रोटीन शरीर में लीन न होकर उसकी तेजाबी राख (Acid Ash and Purins) बनकर स्वास्थ्य के लिए हानिकारक सिद्ध होती है, इससे यूरिक एसिड, मधुमेह और ब्लड प्रेशर (Blood pressure) की नींव पड़ती है—'चौबे जी चले थे छब्बे बनने, उलटा दूबे बनकर आये'। घी मक्खन का अधिक प्रयोग भी पाचक अंगों पर बड़ा बोझ डालता है और प्रायः चर्बी बढ़ाने की बजाय रही सही शक्ति भी मनुष्य खो

बैठता है। सार यह है कि पैंतीस-चालीस वर्ष की आयु के पश्चात प्रोटीन और चिकनाई का अधिक प्रयोग मनुष्य के शरीर को हृष्ट-पुष्ट नहीं कर सकता, रोगी ही कर सकता है। हाँ! युवक और श्रमिक ये खा सकते हैं।

भोजन की मात्रा—मात्रा पर भी बहुत कुछ निर्भर है। प्रत्येक अवस्था में भोजन का सेवन इस परिमाण में किया जाये कि पाचक अंगों पर किसी प्रकार का बोझ न पड़े, और खाना खाने के पाँच-छः घण्टे पीछे भूख लग जाय; मोटे व्यक्तियों के लिए केवल दो समय बहुत हल्का भोजन खाना लाभदायक रहता है। उसके अनन्तर निरा पानी, शहद का पानी या हल्की चाय पी सकते हैं, जिसके साथ और कुछ न हो। दुबले-पतले व्यक्ति दो समय भोजन के अतिरिक्त प्रायः दूध या रोटी के साथ मलाई मिठाई आदि खा सकते हैं। इस खाये पिये को पचाने के लिए तेज गति से सैर और स्वेद प्रवर्तक व्यायाम लाभदायक हैं।

वृद्धावस्था में पतलापन दुःख नहीं देता, यदि शेष अंग तथा पाचन-शक्ति अपना काम ठीक निभा रहे हों। युवावस्था में पतलापन ईश्वरीय देन समझी जाती है और मोटापन एक शाप तुल्य होता है। चर्बी का प्रत्येक शेष (व्यर्थ अधिक) पौंड हृदय को अधिक काम करने के लिए विवश करता है। यह चर्बी जितनी बाहिर को बढ़ी हुई दृष्टिगोचर होती है, उतनी अंदर की ओर भी यह बढ़ी हुई होती है और शरीर की मशीन के सब पुरजों के काम में रुकावट का कारण बनती है। इसका यही तात्पर्य हुआ कि मुटापा स्वास्थ्य की दृष्टि से हानिकारक होने के अतिरिक्त हृदय, फेफड़े और अन्तड़ियों के काम में भी बाधा डालता है। बुढ़ापे में पतलेपन के विरुद्ध कोई यत्न नहीं करना चाहिए, यदि दुर्बलता और कृपता की अवस्था नहीं। मोटा होने के लिए बहुत कुछ न खाना चाहिए। ऐसा करने से पाचन शक्ति बिगड़ जाती है, और लाभ के स्थान में हानि होती है। मुटापे को घटाने के लिए बुढ़ापे में जो

कुछ किया जा सकता है, वह यह है कि प्रत्येक दिन ५-६ मील हल्की सैर की जाय, और थोड़े परिमाण में ऊपर लिखित साग, दूध, दलिया, मधु, लघु भोजन किया जाय। डाक्टर मैक्फ़रसन ने कहा है कि After middle age the cause of over-weight is over-eat and under-exercise. अर्थात ढलती आयु में मुटापा आ जाने का कारण यह होता है कि इस आयु में लोग खा तो जाते हैं अधिक, और परिश्रम करते हैं कम। मुटापे के इस कारण से बचना चाहिए। जितना भोजन युवावस्था में पच सकता है, बुढ़ापे में उतने भोजन को पचाने के स्वप्न देखना निरी भूल है; क्योंकि बूढ़ी मशीन नई मशीन के समान भोजन को भली भांति शीघ्रता से नहीं पचा सकती।

परिश्रम और व्यायाम कम करने के कारण बुढ़ापे में शरीर के सेलों की इतनी टूट-फूट नहीं होती कि उसको मरम्मत करने के लिए अधिक भोजन की आवश्यकता हो। थोड़ा भोजन ही प्रत्येक अवस्था में लाभ-दायक है। बुढ़ापे में भोजन कम कर देने से किसी को हानि उठाते नहीं देखा गया, अधिकता से ही बहुतों को डकारते, पादते और अजीर्ण के रोग में फंसते देखा है। इसलिए अपने स्वास्थ्य की रक्षा स्वयं करना आवश्यक है।

भोजन पकाने की विधि—साधारणतः प्रत्येक अवस्था में भोजन पकाने की जो उचित विधि है, वह तो यह है कि अनाज गूंध कर पकाये जाएं और अन्त में थोड़े से चुपड़े जाए। शेष सब दाल, चावल, साग, सब्जी इत्यादि उबाल कर खाए जायें। उनमें घी मामूली और पक जाने के पश्चात् डाला जाय। आलुओं और बिना पत्तों की सब्जियों को भून कर खाना भी लाभकारी होता है। कच्ची सब्जियां भी अच्छी रहती हैं। मुटापे की चिकित्सा में तो यह विधि और भी आवश्यक है। यूरोप में भारत की नाईं सब्जियों को मसाले तथा घी में पका कर और भारी गरिष्ट बनाकर खाने की रीति नहीं। वहां उबली

हुई वस्तुएं ही प्रायः खाई जाती हैं और पसन्द की जाती हैं। वहां हल्वा, ज़रदा, पुलाव, रोगन जोश, चूरी, पूरी, पराँठे नहीं होते। वहां घी का प्रयोग न स्वास्थ्य न स्वाद और न अमीरी के लिए आवश्यक समझा जाता है। वे लोग अधिक से अधिक कच्चा मक्खन डबल रोटी पर लगा लेंगे, तरी अलग खायेंगे, चावल या रोटी अलग २ खायेंगे, या सूखी साग-सब्ज़ियों के साथ। वे लोग स्वाद की अपेक्षा लाभ अधिक देखते हैं। स्वादिष्ट भोजन खाने के शौकीन भारतीय तो उनके भोजनों को बिल्कुल पसन्द नहीं करते। कहा जाता है कि केक, पेस्ट्री, बिस्कुट, चाकलेट यह चार तो बड़ी ही स्वादु वस्तुएँ अंग्रेज़ों को प्राप्त हैं; परन्तु ये भी उनका प्रतिदिन का भोजन नहीं है। उनका पेट भरने वाले और शक्ति देने वाले दोनों समय के खाद्य-पदार्थ तो डबल रोटी, उबली हुई साग-सब्ज़ियां, चावल, आलू, पनीर और सूप (शोरबे) हैं; जिनको घी में नहीं पकाया जाता। उनके उबालने की विधि में भी लाभ का अधिक ध्यान रक्खा जाता है, और स्वाद का कम। ऐसा भोजन खाने से देखिए तो सही, वे कितने हृष्ट-पुष्ट हैं। उनमें अधिक संख्या न मोटी होती है, न पतली। वास्तव में उबली हुई सब्ज़ियां ही विशेष कर बुढ़ापे में, और साधारणतः प्रत्येक के लिए लाभदायक हैं। यदि बिल्कुल उबली हुई साग सब्ज़ियां, आलू इत्यादि आपको अच्छे न लगें, तो चलो इतना ही करें, कि बिल्कुल थोड़ा सा घी डालकर इन वस्तुओं को पकायें।

हमारा विश्वास है कि इस शिक्षा दीक्षा के अनुसार चलने से बूढ़ा, बच्चा, स्त्री, पुरुष सभी लाभ उठायेंगे, परन्तु मोटे और दुबले पाठक इस पुस्तक के उद्देश्य से विशेषकर लाभान्वित होंगे।

डाक्टर फ्रैडिक स्टेकर—"(१) जो ५० वर्ष की आयु में मोटे हों, उनमें से ५० प्रतिशत मर जाते हैं। (२) भार अधिक होना इतना बुरा नहीं, जितना भार का बढ़ते जाना। (३) चर्बी हृदय के निकट की रक्तवाहिनी नाड़ियों का मार्ग तंग करके हृद्-रोग का कारण बनती

है। (४) पतला होने के इच्छुक अपनी भूख घटायें; थोड़ी सी मीठी चीज खाने से भूख मरती है। (५) मोटा करने वाले पदार्थ सर्वथा छोड़ देने में इतना गुण नहीं, जितना उन विशेष पदार्थों को कम (साधारण से ½) कर देने में है। (६) दालों, अनाजों, मक्खन आदि के स्थान में (मीठा पड़ा) दूध पी लेने से बहुत चिर तक भूख नहीं सताती। (७) जीवन पर्यन्त नियमित भोजन और व्यायाम का सकल्प हो।"

१३

भोजन की कुछ वस्तुओं के विरुद्ध धर्म की बाड़।

आजकल का धर्म क्या है? घर के बड़ों के अनुसार चलना। इससे अधिक कुछ नहीं। एक हिन्दू है, क्योंकि वह हिन्दू घराने में पैदा हुआ; इसलिये हिन्दुओं के नियमानुसार ईश्वर की पूजा करता है। मुसलमान इसलिए मुसलमान है, कि वह मुसलमान के घर पैदा हुआ और इस्लामी ढंग से खुदा की बन्दगी करता है। दोनों वंश और कुनबे के रिवाज के अनुचर हैं। सनातनी हिन्दुओं के एक घर में ठाकुर जी की पूजा होती है, दूसरे में नहीं, परन्तु दोनों सनातनी हैं। मुसलमानों के एक घर में पांच वार नमाज़ पढ़ी जाती है, दूसरे में पढ़ने की कोई आवश्यकता ही नहीं समझी जाती, परन्तु दोनों मुसलमान हैं। किसी को भी अपने धर्म के नियमों की छानबीन करने का अवसर नहीं मिला। इसलिए व्यवहारिक जीवन पर प्रभाव डालने वाले लेख में व्यवहारिक धर्म का ही वर्णन किया जा सकता है, और वह है—वंश परम्परा का धर्म।

(१) सिंध नदी के निकटवर्ती सनातनी हिन्दुओं में मसूर की दाल का प्रयोग करना गोमांस के प्रयोग से कम बुरा नहीं समझा जाता। मैंने दस्तों से पीड़ित एक स्त्री को मसूर की दाल और पुराने चावल खाने को कहा। स्त्री ने मसूर की दाल खाने से मर जाना अच्छा समझा और मसूर की दाल का प्रयोग न किया। दो दिन पीछे वह मुर्गी का शोरबा और चावल खाने पर तैयार हो गई, परन्तु मसूर की दाल न खाई; क्योंकि धर्म के अनुसार मसूर की दाल गाय के मांस के सदृश है। उस

दिन के पश्चात् मैंने सैकड़ों ब्राह्मणों को चैलेंज किया कि वे मसूर की दाल के विरुद्ध किसी शास्त्र में मुझको लिखा हुआ दिखाएं, परन्तु किसी को कुछ न मिला। इससे पता लगता है कि इसमें भी वही रिवाज वाली बात है। कभी किसी प्रसिद्ध ब्राह्मण ने किसी विशेष कारणवश गप्प लगा दी कि मसूर की दाल गाय-मांस के तुल्य होती है, तब से वह ईश्वरीय नियम बन गया, यद्यपि आयुर्वेद शास्त्र में मसूर की दाल को सब दालों से अच्छा माना गया है।

(२) यू० पी० के कुछ ज़िलों के हिन्दू मूली का प्रयोग नहीं करते, क्योंकि सीता महारानी जी से सम्बन्ध रखने वाली एक कथा उनके पुराणों में लिखी हुई है, यद्यपि यह सब को विदित है कि मूली कितनी लाभदायक वस्तु है, और हमने भी 'भोजन द्वारा स्वास्थ्य' के पहले और दूसरे भागों में यथास्थान इसकी प्रशंसा की है।

(३) शहद के प्रयोग के विरुद्ध जैनी हिंसा की युक्ति देते हैं; और जिस निर्दयता से शहद निकाला जाता है, वह ढंग स्वयं शहद के विरुद्ध एक विचारणीय समस्या है। परन्तु प्रत्येक स्थान पर बुरे उपायों से ही शहद प्राप्त नहीं किया जाता। संसार में जितना शहद होता है, उसका पौना भाग बड़े अच्छे ढंग से प्राप्त किया जाता है। मक्खियों के निवास के लिये हवादार लकड़ी के सन्दूक से बनाये जाते हैं। जब फूलों की ऋतु नहीं होती तो मक्खियों के उदरभरण के लिए उन्हें गुड़, खांड इत्यादि खाद्य वस्तुएं दी जाती हैं। उन्हें मक्खियां खाने वाले पक्षियों, भिड़ों और जानवरों से बचाया जाता है। सर्दियों में उनको कम्बल आदि द्वारा गरम रखा जाता है। शहद लेते समय उनके अण्डों बच्चों की एक एक की रक्षा की जाती है, और उनकी आवश्यकतानुसार उनके लिये पर्याप्त शहद शेष छोड़ दिया जाता है।

हिमालय के उत्तम पुष्प-स्थलों में एक पुष्पस्थल कुल्लू भी है। कुल्लू शहर से सात मील की दूरी पर 'रायसन' के बाग में वहाँ विलायती ढंग पर एक 'मलिक बी० फार्म' (Bee Farm) अर्थात शहद की पालतू

मक्खियों के शहद का संग्रह-स्थान है। यहां प्रातः से सायं तक करोड़ों मक्खियां शहद एकत्रित करने में लगी रहती हैं; बी० फार्म के मालिक श्री एन पी० मलिक इनके लिए फूलदार खेती बोते हैं, और वनतुलसी के फूलों से शहद का स्वाद लोगों को चखाते हैं। सूखी ऋतु में गतवर्ष का बचा शहद मक्खियों को खिलाते हैं; और एक भी मक्खी या अण्डे बच्चे की जान लिए बिना, एक्सट्रेक्टर (Extractor) नामी फिरकीदार मशीन से शुद्ध शहद निकाला करते हैं। ऊपर लिखे अच्छे ढंग से निकाला हुआ शहद किसी भी धर्मावलम्बी के लिए वर्जित नहीं हो सकता। विशेषकर जब कि मक्खियां अपनी ज़रूरत से चार गुणा अधिक मधु बनाया करती हैं।

(४, ५, ६, ७) मछली, पक्षी, और पशु आदि का मांस बिना जीव की जान लिए प्राप्त नहीं हो सकता। अंडा भी १५-२० दिन में मुर्गी के बच्चे का रूप धारण कर लेता है। इसलिए अंडा खाना भी जीवहत्या समान माना गया है। मांस खाने वाले कहते हैं कि "इसमें जीवहत्या अवश्य है, परन्तु यह भी स्पष्ट देखा जाता है कि वर्षा ऋतु में लाखों 'पतंगे' चिड़ियों, छिपकलियों, मेंढकों और मकोड़ों का आहार बनते हैं। शेष सब ऋतुओं में तिलियर, बटेर, तीतर, मेंढक, चमगादड़, उल्लू और यह भोली भाली चिड़ियां और भक्त बगुले नित्य अगणित छोटे २ कीड़े मकोड़े और छोटी मछलियों से अपना निर्वाह करते हैं। प्रकृति और जगत नियन्ता ही इनसे यह कराते हैं।"

परन्तु यह सब कुछ होते हुए भी मनुष्य सब जीव धारियों में श्रेष्ठ होने के कारण, इसके सब कार्य आदर्श और उत्तम होने चाहिएं।

पशु और मनुष्य में क्या अन्तर है? यदि इस अन्तर में कोई ऐसी बात मिल जाय, जो मनुष्यों के कर्त्तव्यों और आवश्यकताओं से भिन्न प्रमाणित कर सके, तो शायद इस गुत्थी को सुलझाना सरल हो जाये; भारत के प्राचीन ऋषि-मुनियों ने मनुष्य और पशु का जो अन्तर

स्पष्ट शब्दों में वर्णन किया है, उसका उल्लेख नीचे देना लाभदायक सिद्ध होगा।

आहार निद्रा भय मैथुनञ्च,
सामान्यमेतत पशुभिर्नराणम्।
धर्मोहि तेषामधिको विशेषः,
धर्मेण हीनः पशुभिः समानः॥

तात्पर्य यह है कि खाना, पीना आराम करना, सोना, डरना (अथवा प्रसन्नता का अनुभव करना), पति-पत्नी का संतान पैदा करना—ये सब कार्य मनुष्य और पशु में एक समान पाये जाते हैं। यदि मनुष्य में कोई विशेषता है तो यह कि उसे धर्म और कर्त्तव्य का विचार रहता है; जो मनुष्य अपने धर्म और कर्त्तव्य का विचार नहीं करता, वह पशु तुल्य है।

समस्त संसार के भिन्न-भिन्न धर्मों ने मनुष्य के जीवन के ध्येय, धर्म और कर्त्तव्य की जो व्याख्या की है, उसका थोड़े वाक्यों में यह सार या तत्व निकला है.—सबसे अच्छा व्यवहार करो। किसी दूसरे का अधिकार मत छीनो, न दूसरे के धन पर अधिकार करो, न दूसरे की स्त्री को लोभ की दृष्टि से ताको, न दूसरे का जीवन लो ❀। पशु इस

❀ Thou shalt not steal. Thou shalt not murder. Thou shalt not commit adultery.

अर्थ—तुम चोरी नहीं करोगे, तुम हत्या नहीं करोगे, तुम व्यभिचार नहीं करोगे। (हज़रत मूसा)

ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्याम् जगत्।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मागृधः कस्यस्विद्धनम्॥ ईशोपनिषद॥

अर्थात् जो कुछ इस संसार में है, सब में ईश्वर का वास है। ईश्वर ने अपने न्याय नियम से जो तुम्हें दिया है, उस ही पर सन्तोष करो। किसी दूसरे का धन (जीवन अथवा नकदी) मत छीनो। इसी प्रकार सब धर्मों में मनुष्य के लिए उपदेश दिये हैं।

धान को क्या समझते हैं ? यदि दुर्बल कुत्ते के आगे रोटी का टुकड़ा पड़ा हो, तो बलवान कुत्ता उससे छीन लेता है। बड़ी मछली छोटी मछली को खा जाती है। सिंह जंगल में उधम मचाए रखता है। मनुष्य पशुओं की ऐसी वृत्ति को अधर्म और अन्याय समझता है।

पशु और मनुष्य में पृथ्वी आकाश का अन्तर होते हुए और मनुष्य की श्रेणी इतनी ऊँची होते हुए, उसे यह शोभा नहीं देता कि खाने पीने के सम्बन्ध में पशुओं का अनुकरण करे।

रेवरेण्ड ए० एस० माटेकिन विलायत के एक प्रसिद्ध पादरी हैं। वे लिखते हैं कि "बाइबल में अनाज, सब्जी और दूध को ही मनुष्य का भोजन बतलाया है; परन्तु बाइबल के मानने वालों के केवल एक नगर शिकागो में रहने वालों के लिए ही प्रति घण्टा ७,००० पशु मारे जाते हैं।"

धर्म तो मांस भक्षण की किसी प्रकार से भी आज्ञा नहीं देता। परन्तु उनसे पूछा जाता है कि "धर्म भोजन के विषय में टांग अड़ाए क्यों ? कोई कुछ खाय, धर्म का उससे क्या ? धर्म यथार्थ में आत्मा, मन और बुद्धि के विकास के लिए है। उसके विरुद्ध भोजन शरीर के (वृद्धि) के लिए है। दोनों का क्षेत्र भिन्न २ है। इसलिए भोजन के प्रश्न में धर्म के ठेकेदारों को अपनी नाक नहीं घुसेड़नी चाहिये।" परन्तु इस आपत्ति का शेख सादी ने कितने सुन्दर शब्दों में खण्डन किया है—

खुरदन बराय ज़ीस्तन व ज़िक्र करदनस्त।
तो मोतक़िद कि ज़ीस्तन अज़ बहरे खुरदनस्त॥

अर्थात् "खाना जीवित रहने के लिए है, ताकि जीवन में ईश्वरादि का चिन्तन किया जा सके; परन्तु तुम्हारा विश्वास यह है कि जीवन बना ही खाने पीने के लिए है।" मांस के विषय में सारे धर्मों के विद्वानों की सम्मति यह है कि "जैसा अन्न, वैसा मन"। मांस तन, मन, बुद्धि, स्मृति, आत्मा, सब की हानि पहुँचाता है। इसलिए उन्होंने

अपने-अपने धर्म अनुसार मांस भक्षण को बुरा ठहराया है। मांस खाने से विज्ञान और अध्यात्मिकता की जटिल समस्याओं पर विचार नहीं हो सकता। स्वार्थ अत्याचार और हत्या से ही मांस प्राप्त हो सकता है, इसलिए मांसभक्षी अधिकतर वैसे ही होते हैं। मांस काम वासना प्रदीप्त और रक्त में उत्तेजना पैदा करता है। सार यह कि मांसभक्षी का स्वभाव क्रोधी, अशान्त और अत्यधिक कामी बन जाता है। जिह्वा के स्वाद के पीछे बुद्धि की सूक्ष्मता तथा शान्ति का स्वभाव खो बैठना और आत्मिक उन्नति से हाथ धो बैठना अत्यन्त दुर्भाग्य की बात है। डाक्टरों और वैज्ञानिकों का बहुमत यह है कि स्वास्थ्य बढ़ाने में मांस की कोई आवश्यकता नहीं। मांस हमारी शारीरिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक और मानसिक अवनति का ही कारण बनता है। मांस भक्षी इस प्रकरण और पिछले और अगले प्रकरणों को भली प्रकार पढ़कर अपना मार्ग स्वयं निश्चित कर लें।

१४

फुटकर आवश्यक बातें।

रायबहादुर डा० रामचन्द्र सिविलसर्जन ने अपने एक लेख में लिखा है—"बहुत से लोग हमें बताते हैं कि वे बहुत पथ्य परहेज से भोजन खाते हैं; तो भी उनका स्वास्थ्य बिगड़ता जा रहा है। जब उनसे पूछा जाता है कि आप क्या परहेज करते हैं, तो वे उत्तर देते हैं कि खटाई, तेल, लाल मिर्च का परहेज।

"मद्य, मांस, मछली, उड़द की दाल, मैदे की पूरी, बर्फ, आइसक्रीम, तम्बाकू, चाय इत्यादि का बिना रोक-टोक सेवन करते हुए भी, वे समझते हैं कि वे भोजन के विषय में बड़े सावधान हैं, क्योंकि खटाई, तेल, लालमिर्च का सेवन नहीं करते। यूनानी हकीमों का सब रोगियों को प्रायः यही परहेज बताना बहुत कुछ इस भ्रम का कारण है। परन्तु अंगरेजी डाक्टरों ने भी गत १ शताब्दी में भोजन के सम्बन्ध में देश का क्या मार्ग प्रदर्शन किया है? वह तो रोग का नाम सुनते ही झट नुस्खा लिखने लग जाते हैं और खान-पान के सम्बन्ध में कोई बात नहीं बताते। कुछ पूछ लिया, तो बता दिया, नहीं तो हरि इच्छा। रोग का सामना करने में भोजन का ७५ प्रतिशत भाग है। प्रायः रोग के नाश करने में औषधि का केवल २५ प्रतिशत ही भाग होता है। अच्छी से अच्छी औषधि देते हुए भी यदि रोगी का भोजन रोग के लक्षणों के अनुसार न होगा, तो कभी स्वास्थ्य प्राप्त नहीं हो सकता। भोजन के विषय में डाक्टरों द्वारा जनता को अधिक मार्ग प्रदर्शन करने की आवश्यकता है।"

वैद्यराज योगेश्वर जी (हरिद्वार) संग्रहणी की चिकित्सा में बड़े प्रवीण हैं। उनका कथन है कि "पेट के रोगों के दूर करने में औषधि का कोई प्रधान स्थान नहीं; ठीक और नियमित भोजन ही रोग को हटा सकता है, मक्खन निकला हुआ दही का मठा, उसमें सोंठ, पतले रस का चूसने वाला आम और वस्ती कर्म (अनीमा) तीनों पेट को ठीक करने के लिए सर्वोत्तम हैं।" आप रोग की दशा के अनुसार जिमिकन्द, करेला, मूली, मेथी, पपीता, वथुआ, पर्वल, लौकी (घिया कद्दू), पुराने चावल और विना चुपड़ी चपाती—यह भोजन ही प्रायः मन्दाग्नि के रोगियों को वतलाते हैं। घी मक्खन, मैदा, मावा, दालें मना करते हैं। भिन्न भिन्न प्रकार के रोगियों के लिये भिन्न-भिन्न भोजन होता है, यह जांच करना चिकित्सक का काम है। उनका कहना है संग्रहणी. अतिसार (जुलाब), छाती की जलन, डकार आदि मन्दाग्नि रोगों में "जो चिकित्सक भोजन की अपेक्षा औषधियों पर अधिक वल देता है, वह या तो मूर्ख है या लोभी।"

रायबहादुर डाक्टर एल० एन० चौधरी, रिटायर्ड सिविल सर्जन जबलपुर लिखते हैं:—"रक्त हमारे जीवन की नदी है। हमारे स्वास्थ्य की नाव इस नदी पर तैरती है। रक्त भोजन से ही बनता है, यदि हम ठीक भोजन खाएँ तो अच्छा और प्रकृति के अनुकूल ही रक्त होगा। जैसे दूषित मसाले से खराब मकान बनता है, वैसे ही दूषित भोजन से दूषित रक्त बनता है। इसी प्रकार अधिक खाना, भिन्न-भिन्न प्रकार के भोजन एक साथ खाना, चबाकर न खाना और प्रतिकूल पदार्थों का सेवन हमारी अन्तड़ियों में सड़ान्द पैदा करता है, जिससे टाक्सिन (Toxins) नाम के कई प्रकार के विष शरीर में पैदा होते हैं। ये विष जिगर, गुरदा और अन्तड़ियों को दूषित कर देते हैं। ये विष रक्त में प्रविष्ट होकर उसकी रोगनाशक शक्ति छीन लेते हैं और मनुष्य कई प्रकार के रोगों में फंस जाता है।"

"रक्त खारी (Alkaline) होता है और उसे खारी ही रहना चाहिये। रक्त में तेजाबी (Acidic) अंश की अधिकता से उसमें ऐसीडोसिस (Acidosis) नाम का घातक रोग हो जाता है तथा अन्य कई रोग उत्पन्न हो जाते हैं। रक्त का खारीपन या तेजाबीपन भोजन पर निर्भर है। भोजन खारी और तेजाबी—दो प्रकार के प्रभाव रखने वाले होते हैं। खारी प्रभाव वाले भोजन से खारी और तेजाबी से तेजाबी रक्त पैदा होता है। खारी प्रभाव रखने वाले पदार्थ जो हमें प्रायः सेवन करने चाहियें, वे निम्नलिखित हैं:—दूध, सब्जियां, गेहूँ का मोटा आटा, जौ, मक्की, छिलके सहित दालें, पपीता, खरबूजा, कद्दू, मक्खन, गुड़, ताजा फल।

"निम्नलिखित पदार्थ तेजाबी प्रभाव रखने वाले हैं, इनका सेवन कम करना चाहिये:—मिल का पिसा सफेद बारीक आटा, मैदा, मूंगफली, अखरोट, घी की तली पूरी, छिलके उतरी दाल, अण्डे की सफेदी, मशीन की सफेद खांड तथा बादाम, मटर, लोबिया ये बहुत मात्रा में खाना रक्त में तेजाबी प्रभाव लाते हैं। इनके अतिरिक्त इमली, अचार, शराब, चाय, काफी, मांस और मछली विशेष रूप से तेजाबी मवाद पैदा करके रक्त को दूषित करते हैं; इसलिए इनका सेवन नहीं करना चाहिए। इनके सेवन से अन्तड़ियों और रगों में गलन और सुस्ती हो जाती है, जो कि बार-बार के प्रयोग से स्वास्थ्य-नाश का कारण होती है।"

चावल के सम्बन्ध में इन्हीं डाक्टर साहिब का कथन है कि "बंगाली, मद्रासी और जापानी तीनों का भोजन लगभग एक जैसा है। परन्तु जापानी मशीन से छड़े और पालिश किये हुए चावल नहीं खाते, इसलिए उन्हें चावल के ऊपर का लाभदायक भाग प्राप्त होता है। परिणाम यह है कि उनका स्वास्थ्य बंगालियों और मद्रासियों की अपेक्षा कई गुणा अच्छा है और वे लोग बलवान हैं। जापान की

गवर्नमैंट के स्वास्थ्य विभाग ने जब देखा कि मशीन चावल का लाभदायक भाग रगड़ फेंकती है तो उसने चावलों का छिलका उतारने की मशीन बंद कर दी। अब वे मूसल द्वारा छिलका उतारे हुए चावल प्रयोग में लाते हैं। भारत सरकार भी ऐसा प्रबन्ध करती तो दो-चार वर्षों में ही चावल खाने वाले प्रान्तों के निवासियों के स्वास्थ्य में बड़ा भारी अन्तर आ जाता, और उनका जीवन पतझड़ से वसंत के रूप में परिवर्तित हो जाता।

डाक्टर पारकिंसन एम० डी० एस०—लिखते हैं कि "मिर्च-मसाले से साग-सब्ज़ियां और दालें इत्यादि अधिक स्वादिष्ट बन जाती हैं और अधिक खाई जाती हैं। पाचन-शक्ति के बिगड़ने का प्रायः यही कारण हुआ करता है। सादा रीति से पकी हुई और केवल नमक, अदरक, कालीमिर्च, जीरा पड़ी हुई साग-सब्ज़ियां और दालें स्वास्थ्य के लिए हितकर हैं।"

डा० एलैक्सिज़ किरौल—अमेरिका के सब से बड़ी राकफैलर रिसर्च इन्सटीच्यूट के आप सब से बड़े डाक्टर हैं। आपका कथन है कि "यदि आज डाक्टरों ने अपनी सारी शक्ति रोगों के लिए ठीक भोजन निर्णय करने और उन्हें भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्रदान करने में न लगाई, तो कल को भोजन के विषय के ज्ञाता ही डाक्टर कहलाएंगे और "औषधि औषधि" की रट लगाने वाले डाक्टरों को कान पकड़ कर बाहर कर दिया जायेगा।"

डा० जोसिया ओल्डफ़ील्ड—अंग्रेजी की पुस्तक 'मुनक्का से चिकित्सा' में लिखते हैं कि "मुनक्का, किशमिश या सूखे अंगूर भोजन का भोजन और औषधि की औषधि है। यह शरीर को बढ़ाते हैं, रक्त में प्रगति, और पट्ठों को शक्ति देते हैं। पुराने रोगों में मुनक्का का सेवन अमृत का काम देता है। एक औंस से लेकर तीन पौंड तक दैनिक यह खाया जा सकता है। इसका सर्वोत्तम प्रयोग यह है कि गरम पानी से

धोकर साफ पानी में भिगो रखें। दूसरे समय वह पानी पीकर ऊपर से खूब चबा-चबा कर फूले हुए मुनक्के खायें। आंतों को शक्ति पहुँचाने में अनुभूत है।" (एक तोले से प्रारम्भ करके धीरे-धीरे बढ़ाए)।

डा० कारलायल—ने कहा है कि—"चावल, रोटी और दाल के साथ नींबू और अचार का सेवन कभी नहीं करना चाहिए। इनको पचाने के लिए मुँह के लुआब (Saliva) का खारी रस चाहिए, परन्तु इन अनाजों के साथ खाया नींबू और अचार का तेजाबी रस उस खारी रस को व्यर्थ कर देता है। इसलिए इस भूल से बचना चाहिए। इसमें संदेह नहीं कि अकेला-नींबू पचकर अपना तेजाबी प्रभाव छोड़कर खारी रस में परिवर्तित हो जाता है, परन्तु अनाज में मिला हुआ नींबू मुँह के लुआब के खारी रस को अपने कच्चे तेजाबी रस से नष्ट (Neutralize) कर देता है। नींबू का सब से उत्तम प्रयोग खाली पेट या भोजन करने के दो घंटे पहले या पीछे, एक गिलास गरम अथवा कोसे पानी में निचोड़ कर पीना है।" नमक भी मिला सकते हैं।

(प्रथम भाग समाप्त)

केवल

भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति

दूसरा भाग

आयुर्वेदिक और यूनानी सिद्धान्तानुसार
भोज्य-द्रव्यों के गुणावगुण और प्रभाव
(अकारादि क्रम से)

१६

एक आवश्यक बात

प्रत्येक भोज्य पदार्थ अपना-अपना गुण और प्रभाव रखता है। हमने इस भाग में किसी वस्तु को काबिज़ (विबन्धकारक), किसी को कब्ज़-कुशा (विबन्धनाशक, रेचक), किसी को अफारा करने वाली, किसी को गरम और किसी को ठण्डी आदि लिखा है। हमारा अनुभव है कि स्वस्थ और नियम से जीवन बिताने वाले व्यक्ति थोड़ी मात्रा में कुछ भी खायें, उन्हें कोई कष्ट नहीं होता। परन्तु रुग्ण और दुर्बल थोड़ा-सा कुपथ्य भी नहीं सह सकते। इसलिए स्वस्थ व्यक्ति तो बिना कारण किसी भोज्य वस्तु से डरें न, और रुग्ण व दुर्बल व्यक्ति बिना सोचे-समझे कुछ खाएं न।

यत्न यह होना चाहिए कि खाद्य वस्तुओं के गुणावगुण का आपको ज्ञान हो। जो-जो द्रव्य आपकी प्रकृति और स्थिति के अनुकूल हों, उनका प्रयोग करें और जो प्रतिकूल हों, उन्हें छोड़ दें।

दृष्टान्त—कफ वात प्रकृति वाले को शर्बत, शीतल और खट्टा पदार्थ न खाना चाहिए। निम्बू और बर्फ पड़ी मीठी शिकंजबीन, अचार, कांजी, गन्ने का रस, दही या दूध की लस्सी, बर्फ, आईसक्रीम आदि ऐसी प्रकृति को .तिकूल हैं। यौवन-काल में इतना कुप्रभाव प्रतीत नहीं होता। कभी-भार प्रयोग हो जाए तो सहन हो जाता है, परन्तु ढलती जवानी और बुढ़ापे में हानि पहुँचती है। इतने पदार्थ परमात्मा ने बनाये हैं, पाच-दस छोड़ दिए तो क्या ?

मानुष प्रकृतियों की पहचान

आगे भोज्य-द्रव्यों का वर्णन करते हुए हमने कई वार मनुष्यों की वात, पित्त, कफ प्रकृतियों का वर्णन किया है। पाठकों को यह जानने की इच्छा होगी कि उनकी प्रकृति किस प्रकार की है, जिससे वे अपनी प्रकृति के अनुसार अपना भोजन चुन सकें। इसलिए वात, पित्त और कफ के मोटे-मोटे चिन्ह नीचे लिखते हैं :—

वात प्रकृति वाला व्यक्ति :—जिसे नींद कम आए, सरदी बुरी लगे, चमड़ा और वाल रूखे हों, तनिक-सी सरदी लग जाने से शरीर दर्द करे, प्रायः कब्ज रहती हो, अफारा अधिक हो, जंमाइयां लेता हो, मुंह सूखता हो, कभी-कभी मुंह फीका मालूम हो, प्यास-भूख कभी बहुत कभी थोड़ी। ऐसे मनुष्य को गर्मतर भोजन लाभदायक है, जिसकी सूची आगे देंगे।

पित्त प्रकृति वाला व्यक्ति :—जिसको पसीना बहुत आए, जिसके पसीने से बू आए, नाखून, कान और हाथ की तली विशेषतः लाल हों, अधिक खाए, धूप-गरमी बुरी लगे, शीघ्र क्रोध में आजाये, शीघ्र प्रसन्न हो जाये। बल साधारण हो, कभी मुंह कड़वा प्रतीत हो, पाखाना पीला और तनिक पतला उतरे। ऐसे व्यक्ति को सर्द-तर आहार देना लाभदायक है।

कफ प्रकृति वाला व्यक्ति :—मुंह या नाक से बलगम (कफ) अधिक आए, खांसी-जुकाम शीघ्र लग जाएँ। सर्दी-गर्मी, दुःख-सुख सहन करे। आंखें सफेद हों, मीठा बोले, शरीर चिकना हो, धर्मात्मा और ईमानदार हो। आलसी और सुस्त हो, मुंह मीठा रहे, भूख कम लगे, सर्दी अधिक लगे, नींद अधिक आए। ऐसे मनुष्य को आगे लिखी गर्म और गर्म-रूक्ष वस्तुएं लाभदायक हैं।

विशेष वक्तव्य :—(१) शुद्ध वात, कफ या पित्त की प्रकृति तो किसी-किसी की होती है। बहुधा तो दो दो के मिलाप वाली प्रकृतियां होती हैं, जैसे वात-पित्त प्रकृति, वात-कफ प्रकृति, या पित्त-कफ प्रकृति। कई प्रकृतियां वात, पित्त, कफ तीनों के मिलाप वाली होती हैं। इस प्रकार आप अपनी प्रकृति पहचान लें।

जिस व्यक्ति में वात, पित्त, कफ तीनों साधारण अवस्था में हों और कोई रोग न हो, वह उचित मात्रा में हर एक वस्तु का प्रयोग कर सकता है और उससे हर प्रकार का लाभ उठा सकता है,

(२)—यह आवश्यक नहीं कि एक प्रकार की प्रकृति के जितने चिन्ह हैं, वे सब उस प्रकृति वाले व्यक्ति में हों, जैसे वात प्रकृति वाले व्यक्ति में कब्ज, रूक्षता और नींद के कम होने के चिन्ह तो हों, परन्तु आवश्यक नहीं कि जंमाइयां भी आती हों।

१७

खाद्य-पदार्थों की प्रकृति तथा गुणावगुण

गरम पदार्थ—पित्तकारक, शीत नाशक, जिसके खाने से शरीर पर गर्मी का प्रभाव प्रतीत हो।

सर्द पदार्थ—शीतल, गर्मी को दूर करने वाला।

गरम-तर पदार्थ—शीतल-चिकना, वात नाशक, पीड़ा को हरण करने वाला।

गरम रूक्ष पदार्थ—शीतल, सूखा, खुश्क। कफ नाशक।

सर्द-तर पदार्थ—शीतल, चिकना, गर्मी-खुश्की मिटाने वाला। कफ कारक। पीड़ा को बढ़ाने वाला।

सर्द-रूक्ष पदार्थ—शीतल, खुश्की करने वाला, वात (वायु) तथा पीड़ाकारक, कफ-पित्त नाशक।

१८

केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति

भोज्य--पदार्थों के प्रभाव और गुणावगुण अकारादि क्रम से

(स्फूर्ति शब्द चुस्ती और ताकत के अर्थ में आया है)

अखरोट—गरम, गरमी और बलगम को बढ़ाता है। ५, ७ से
अधिक अखरोट एक बार में नहीं खाने चाहिएं; अन्यथा पित्त का कोप
होकर मुँह में छाले पड़ जाते हैं, गले में खुजली होने लगती है और
अजीर्ण हो जाता है। अल्प मात्रा में खाने से वात-संस्थान (नर्वस सिस्टम),
मस्तिष्क और शरीर को शक्ति पहुँचाता है।

अचार—इसके सेवन से जुकाम, खांसी, नज़ला, गला बैठना
आदि रोग प्रायः हो जाते हैं। नाक और गले के रोगियों के लिए तो
यह हलाहल विष है। तथापि यह एक स्वादिष्ट वस्तु है और सप्ताह
में १-२ बार दिन के समय तोला आधा तोला खाया जा सकता है। बात
यह है कि हमारे शरीर को नमकीन, मीठे, कड़वे, कसैले, खारी और
खट्टे छहों रसों की आवश्यकता है। खट्टा रस सबसे थोड़ा चाहिए।
कभी-कभी अल्प मात्रा में इस रस का प्रयोग लाभदायक है, परन्तु यह
रस बहुत स्वादिष्ट होने के कारण, इसकी थोड़ी-सी स्वीकृति देने से भी
लोग सीमा से बढ़ जाते हैं और हानि उठाते हैं।

कई लोग रोगी होते हुए भी अचार खाना नहीं छोड़ते और रोग
को बढ़ा लेते हैं। सब मन को समझाने की बात है। चस्के का दास
नहीं बनना चाहिए। पाचन के लिए भी आचार नहीं खाना चाहिए।

अजीर्ण की अवस्था में सर्वोत्तम उपाय यह है कि भोजन अत्यन्त हलका कर दिया जाए।

अजवायन—गरम, रूक्ष, दीपन, पाचन। ज्वर नाशक, पेट के शूल, अफारा, जिगर, तिल्ली, दम्न, हैज़ा और पेट के कीड़ों में बहुत गुणकारक है। अनेक चूर्णों, अचारों तथा बेसन के पकवानों में पड़ती है। रात को गिलोय अजवायन १-१ तोला भिगोकर प्रातः रगड़ कर पीने से कई प्रकार का पुराना ज्वर टूट जाता है।

अदरक—गरम और रूक्ष है। अफारा, मेदे की दुर्बलता और कफ की अधिकता में लाभदायक है। खाना खाने से पहले नमक के साथ आधा तोला अदरक चबा लेना पाचनशक्ति के लिए बहुत अच्छा है, इससे भूख बढ़ती है। कब्ज़ करने वाला भी है और खोलने वाला भी; अर्थात् मल को गाढ़ा करके नीचे गिराता है। अदरक का ६ माशे रस थोड़े शहद में मिला कर चाटने से बलगमी खांसी दूर होती है। गोभी, उड़द की दाल, मटर, शलगम आदि वादी करने वाली भाजियों में अदरक का छौंक लगाना आवश्यक है।

अनार—मीठा अनार ठण्डा और तर है, परन्तु खट्टा अनार ठण्डा और रूक्ष है। मीठा अनार ही खाना उत्तम है। इससे मेदे की दुर्बलता, संग्रहणी, दस्त और कै (वमन) जल्दी दूर हो जाते हैं। अनार कुछ कब्ज़ करता है। रक्त को शुद्ध करता है, प्यास को शान्त करता है, बेचैनी को दूर करता है। गर्मी दूर करने के लिए, दोनों प्रकार के अनार अच्छे हैं।

अनारदाना—मेदा को शक्ति देता है, कब्ज़ करता है; भूख लगाता है। अनारदाने का पानी कै (वमन) और हिचकी में तथा गर्भवती के जी मिचलाने में अच्छा है। अनारदाना की चटनी सप्ताह में २-३ बार से अधिक नहीं खानी चाहिए।

अनन्नास—ठण्डा, तर और स्फूर्तिदायक है। घबराहट को दूर

करता है और तरावट देता है। हृदय और मस्तिष्क को शक्ति देता है।

अफीम—गरम और रूक्ष है। विष है। कब्ज़ करती है। नशीली है और नींद लाती है। भूख को कम करती है। वात संस्थान (Nervous System) और मस्तिष्क का शत्रु है। अफीम के निरन्तर सेवन से शरीर मिट्टी के समान ढीला पड़ जाता है।

क्योंकि अफीम नींद लाती है, इसलिए कई मूर्ख माताए बच्चों को दे देती हैं, ताकि बच्चा सो जाय और वे निश्चिन्त होकर काम कर सकें, परन्तु इससे बच्चों का मेदा, जिगर, हृदय और मस्तिष्क निर्बल हो जाते हैं और बच्चा रुग्ण हो जाता है।

अमरूद—सौम्य और तर है (न ठण्डा न गरम)। इसे थोड़ा सा नमक और काली मिर्च लगा कर खाना चाहिए और भोजन से पहिले ही खाना चाहिए, क्योंकि भोजन के पीछे खाने से कब्ज़ करता है। अमरूद के बीज बिलकुल नहीं पचते, इसलिए खाते समय जितने निकाल सकें, अच्छा है। यह फल स्फूर्ति और शक्ति देने वाला तथा प्यास को हटाने वाला है। शरीर की गर्मी को कुछ कम करता है। हृदय, मस्तिष्क और मेदा को शक्ति देता है।

अरहर की दाल—गरम और रूक्ष है। बलगम के विकार को दूर करती है। किंचित कब्ज़ करने वाली है। शक्तिदायक है। इसमें कुछ घी या तेल अवश्य मिलाना चाहिए। धनिया और आमला पड़ी हुई अरहर की दाल प्रत्येक प्रकार की प्रकृति वालों के लिए शक्तिदायक है।

अरबी (घुइयां, कचालू)—गरम न ठण्डी, तर और शक्ति देने वाली है। कफ को बढ़ाती है। भारी और दुष्पाच्य है। गरम रूक्ष प्रकृति के लोगों को शीघ्र पच जाती है और भूख लगाती है। सूखी खांसी में इसकी भाजी खाने से कफ पतला होकर बाहिर निकलने लग

जाता है। कुछ भारी है और कब्ज़ करती है। काला जीरा, बड़ी इलायची और काली मिर्च या केवल अदरक ही अरवी में डालना बहुत लाभदायक है।

अलूचा—ठण्डा, तर। कब्ज़ तथा गरमी को दूर करता है। थोड़ी मात्रा में पाचक है। खट्टा अलूचा खांसी जुकाम पैदा करता है, इसलिए भली भांति पका हुआ ही खाना चाहिए, परन्तु कभी २ और अधिक नहीं। अधिक खाने से मेदा और छाती में जलन पैदा करता है।

आटा—गेहूँ, मक्की, चना, बाजरा, जौ आदि का आटा खाया जाता है। शरीर की वृद्धि के लिए इन अनाजों के आटे से रोटी बना कर खाना हमारे शरीर के लिए लाभदायक है। भिन्न २ अनाजों के गुणों की अकारादि क्रम से स्थान २ पर चर्चा की है, यहां केवल प्रमुख खाद्य गेहूँ के आटे के विषय में लिखा जायगा।

आटा जहां तक हो सके चक्की, पनचक्की या खरास (घराट) का पिसा हुआ लेना चाहिए। मिलों (आटे की बड़ी मशीनों) का आटा, जिसमें गेहूँ का ऊपर का लाभदायक भाग छील लिया जाता है, उस आटे के दोषों का वर्णन 'भूमिका' और '२० प्रकार के भोजनों' के प्रकरण में आ चुका है।

आटे को पहले थोड़ा गूंध कर रख छोड़ना चाहिये। घंटा डेढ़ घंटा पीछे उसे फिर भली-भांति गूंधना चाहिये, जिससे कि उसमें खूब लेस पैदा हो जाय। आटा जितनी देर तक गूंधा जायगा, उतना ही हलका होगा, जल्दी पचेगा और अधिक शक्तिदायक होगा। आटा गूंधते ही रोटी पकाना होटलों और छात्रालयों में प्रायः देखा जाता है, परन्तु न इसमें पर्याप्त शक्ति होती है और न ठीक प्रकार से पचता ही है।

रोटी पकाते समय गुंधे हुए आटे पर अधिक पलेथन (सूखा) लगाना अच्छा नहीं; क्योंकि वह कच्चा आटा है और पेट को बिगाड़ता है।

आटे में थोड़ा (सेर आटे में आधा तोला भर) नमक डालने से स्वादिष्ट होने के अतिरिक्त भोजन का शक्तिदायक अंश उत्तमता से रक्त में परिवर्तित हो जाता है।

अधिक दिनों के पिसे हुए आटे का गुण बहुत कुछ नष्ट हो जाता है। केवल १०-१५ दिनों के लिए इकट्ठा आटा पिसवा सकते हैं।

आड़ू—ठण्डा और तर है। एक तृप्तिदायक फल है। जिन लोगों को गरमी के कारण भूख कम लगती हो, उनके लिए बहुत अच्छा है। गरमी के ज्वर में रोगी को घंटा दो घंटा पीछे १-१ आड़ू देने से स्फूर्ति उत्पन्न होती है। आड़ू कफ पित्त प्रकृति के लिए विशेष रूप से हितकर है।

आम—गरम-तर, शक्ति और तृप्तिदायक है। जिस आम में रेशे (सूत से) न हों, वह स्वादिष्ट तो चाहे अधिक हो, परन्तु भारी होता है। मीठे पतले रस का चूसने वाला रसेदार आम अधिक सुपाच्य, गुणकारी और पेट को शक्ति देने वाला होता है। खट्टा आम कभी नहीं खाना चाहिए। पका हुआ आम रक्त बहुत पैदा करता है। इसके ऊपर दूध पिया जाय तो अधिक शक्तिप्रद होता है और आंतों को बल देता है। इसके ऊपर दूध की लस्सी पी जाय तो गर्मी का प्रभाव कम होता है। आम से वात-संस्थान (Nervous system) को उत्तेजना मिलती है, शरीर मोटा हो जाता है, कब्ज़ दूर होता है, मूत्र खुल कर आता है, शरीर में स्फूर्ति आती है। खाली पेट आम नहीं खाना चाहिये। आम बुढ़ापे को रोकता है। पतले रस के आम और दूध पर ही दो मास रह जाना (आम्र-कल्प) संग्रहणी और मन्दाग्नि की परम औषध है। मन्द अग्नि में चूसने वाले पतले रस के आम के अतिरिक्त अन्य सब दुष्पाच्य हैं।

आम का अचार—अचार का वर्णन अन्यत्र पढ़ें।

आम का मुरब्बा—बहुत उत्तम वस्तु है। स्फूर्तिदायक है और

हृदय, मस्तिष्क, मेदा, फेफड़ों तथा रक्त को शक्ति देता है। कब्ज को भी थोड़ा खोलता है (खांड का शीरा थोड़ा हो)।

आमला—रूक्ष, ठण्डा, तृप्तिदायक है और भूख लगाता है। हृदय की बेचैनी, हृदय की धड़कन, जिगर, मेदा, तिल्ली, वीर्य की निर्बलता तथा हृदय, मस्तिष्क और आंतों की दुर्बलता के लिए बहुत अच्छा है।

पाव भर पानी में २ तोले सूखे आमले रात को भिगो कर रख दें और प्रातःकाल उसके निथारे हुए पानी से धोए तो बालों की जड़ें दृढ़ होती हैं। पाव भर पानी में ६ मासे सूखे आमले डाल रखें, उससे आंखें धोई जायें तो आंखों के सब रोग दूर होते हैं और ज्योति बढ़ती है। आंखों के लिए और भी अच्छा है, यदि ६ मासे सूखा त्रिफला (हरड़, बहेड़ा, आमला) भिगोएं।

आमले का अचार—यदि कभी-कभी और थोड़ी मात्रा में खाया जाए तो पाचक अग्नि को तेज करता है।

आमले का चूर्ण—भोजन के पश्चात् २ से ६ मासे भर चूर्ण खांड मिलाकर फांक लेने से मेदे को शक्ति मिलती है और शौच खुल कर आता है।

आमले की खटाई—पाण्डु (यरक़ान) और गर्मी के रोगियों को विशेष लाभ पहुँचाती है। पाचक और स्वास्थ्यदायक है। दाल, सब्जी में डालना गुणकारक है।

आमले का मुरब्बा—ठण्डा, तर। हृदय, मस्तिष्क, मेदा और नाड़ी-संस्थान (नर्वस सिस्टम) को शक्ति प्रदान करता है। तृप्तिदायक है और गर्भवती तथा गर्भस्थ बच्चे के लिए विशेष हितकर है। एक अच्छा आमला एक अंडे से अधिक बल देता है।

आलू—ठण्डा रूक्ष। पेट के मल को बांधता है। अधिक खाने से अफारा हो जाता है। आलू ठण्डे पानी से धोकर छिलके सहित उबाल

कर पकाएं और फिर छिलका उतारें तो अधिक स्वास्थ्यकर होते हैं, क्योंकि छिलके के तह में मनसिल होती है, उबालने से वह आलू में लीन हो जाती है, इससे आलू अधिक सुपाच्य हो जाता है। आलू में निशास्ता (Starch) बहुत होता है; जो शक्ति बढ़ाने में सहायक होता है। मेथी के साथ पकाने में बहुत लाभ होता है। आलू अधिक खाना मूत्र में शक्कर लाता है। ('२० प्रकार के भोजन' वाला प्रकरण देखें)

आलू बुख़ारा—(प्लम) ठण्डा, सुपाच्य। थोड़ी मात्रा में खाया जाय तो पाचक और रक्त पैदा करने वाला है, कब्ज खोलने वाला है। गर्मी के रोगों में लाभदायक है। जिगर को शक्ति देता है। ताजा और सूखा दोनों प्रकार खाया जाता है। ताजा आलू बुखारा यदि खट्टा हो तो अच्छा नहीं।

इमली—ठण्डी रूक्ष। कब्ज खोलने वाली। खट्टी होने के कारण गले को खराब करती है, रक्त को दूषित करती है। इसकी उत्तम सेवन विधि—२ सेर पानी में १ छटांक भिगोकर कुछ घंटे पीछे धीरे-धीरे ऊपर से पानी निथार कर पिया जाए। गर्मी के ज्वर में, पाण्डु, कामला (पीलिया) में इस पानी का प्रयोग बहुत अच्छा है। हैजा और प्लेग के दिनों में इसका प्रयोग रक्षक सिद्ध होता है। इमली से खांसी और जुकाम होने का भय रहता है, इसलिए कफ प्रकृति वालों को इसका सेवन नहीं करना चाहिए।

इलायची छोटी—सौम्य (न गरम न ठण्डी), सुगन्धित, मस्तिष्क, मेदा, हृदय और फेफड़ों को शक्तिप्रद। श्वास (दमा), हिचकी और खांसी को दूर करती है, चित्त को प्रसन्न करती है. कफ को छांटती है। जी मिचलाना, वमन और खांसी में लाभदायक है। चिलम में छिलके सहित रख कर इसका धुआं पीने से हिचकी ठीक हो जाती है।

इलायची बड़ी—गरम और कब्ज करने वाली है। पसीना लाती है. स्फूर्तिदायक है। बादी को हटाती और भोजन को पचाती है।

आमाशय के लिए बहुत शक्तिदायक है, भूख बढ़ाती है, कफ को लीन करती है। इसके छिलकों का पानी हैज़ा और ज्वर में बहुत अच्छा है। यह पानी प्यास को बहुत जल्दी रोक देता है। ४ सेर पानी में दो तोले छिलके उबाल कर दो सेर रहने पर ठण्डा करके पिलाते रहें। खांड मिलाकर दो इलायची के बीज फांकने से पसीना आकर शरीर सुख का अनुभव करता है। सिर-पीड़ा भी ठीक होती है। माथे पर छिलकों का लेप करने से सिर-पीड़ा दूर हो जाती है।

ईसबगोल तथा सत ईसबगोल—ठण्डा और तर है। प्यास, गरमी के ज्वर और रक्त वेग को शांत करता है। आंतों में लेस के कारण फिसलन पैदा करता है, जिससे शौच सुगमता से उतरता है। इसकी ३-४ माशे की मात्रा कब्ज़ करती है। ७ माशे से एक तोला तक की मात्रा कब्ज़ खोलती है। यह गले और छाती की खर-खराहट को ठीक करता है, अंतड़ियों के व्रणों और पेचिश को दूर करता है। छिलका कुछ अधिक स्वादिष्ट होता है और शीघ्र लाभ पहुँचाता है; दोनों की मात्रा ऊपर लिखे अनुसार।

उड़द की दाल (माष)—गरम तर, भारी, दुष्पाच्य, बलगम पैदा करती है।

उड़द की दाल अच्छे हाज़मे वालों के रक्त, मांस और चर्बी को बढ़ाती है। मोटापा, तर खांसी, दमा, जिगर, अजीर्ण और कब्ज के रोगी इसे कदापि न बरतें। इसे सुपाच्य तथा स्वास्थ्यप्रद बनाने को हींग, जीरा, लहसन, सोंठ या अदरक से छौंकना लाभकारी है। इसे अधिक मात्रा में तथा बहुत घी डाल कर कदापि न खाना चाहिए। उड़द की धुली दाल अधिक भारी और हीन-गुण हो जाती है।

ऊँटनी का दूध—गरम, रूक्ष। कुछ हलका और सुपाच्य है। शरीर में स्फूर्ति लाता है। खांसी और दमा में लाभदायक है। बवासीर, तिल्ली, जिगर, जलोदर और अजीर्ण के लिए लाभदायक है। मस्तक रोग

(बार-बार बहुत भूख लगने) में यह दूध मीठा डाल कर पीना तृप्ति-दायक है।

अंगूर—गरम, रूक्ष। कब्ज़ खोलने वाला है, शक्तिदायक है। हृदय, मस्तिष्क, मेदा, फेफड़े और अन्तड़ियों को शक्ति प्रदान करता है। रक्त बहुत पैदा करता है। शीघ्र पच जाता है। जो रोगी बहुत दुर्बल हो गया हो, उसके लिए अंगूर का ताज़ा रस शक्तिप्रद और सुपाच्य है। छिलका किसी-किसी को खांसी लाता है।

अंजीर—गरम, तर और सुपाच्य है। कब्ज को दूर करता है, पसीना लाता है। स्त्रियों के और मस्तिष्क के सब रोगों में लाभप्रद है, स्फूर्तिदायक है, प्यास को शांत करता है। एक समय में बड़ी अंजीर के केवल ४-६ दाने ही खाने चाहियें।

५०-१०० सूखे अंजीर जामुन के सिरके में डुबो रखें। तीसरे दिन से चार दाने प्रतिदिन खाएं, तो तिल्ली ठीक हो जायेगी।

ककड़ी, तर—ठण्डी। प्यास और रक्त की गरमी को शांत करती है, गरमी को मिटाती है, मूत्र बहुत लाती है, अफारा करती है, देर में पचती है। इस का पकाया शाक गरमी को हटाता है। ककड़ी नमक और कालीमिर्च लगाकर खानी चाहिये तथा इसे खाने से एक घण्टा पहले और दो घंटे पीछे पानी, लस्सी, शर्बत न पीना चाहिये; अन्यथा ऐसा अजीर्ण होता है, जो हैज़े की सीमा तक पहुँच जाता है। जहां तक हो सके इस का थोड़ा प्रयोग करना चाहिये।

कचनार—ठण्डा और रूक्ष। इसके फूलों का शाक बनता है। मेदे को शक्ति देता है। किंचित काबिज़ है। रक्त को शुद्ध करता है। इसके शाक में थोड़ा सा दही और सफेद जीरा मिलाने से बहुत लाभ-दायक बन जाता है। उबले हुए कचनार का रायता स्वादिष्ट है और पुराने दस्तों में लाभदायक है।

कचालू—(देखें अरवी का प्रकरण)

कटहल—कच्चा गरम, रूक्ष। देर से पचता है। अधिक खाया जाये तो रक्त को गाढ़ा और दुर्बल करता है। कुछ कब्ज़ करता है। जब कटहल पक जाता है, तब गुड़ की भाँति मीठा हो जाता है। प्रभाव लगभग वैसा ही रहता है। थोड़ा खाया जाय।

कद्दू (काशीफल)—सिंध सागर के जिलों में इसे पेठा कहते हैं। इसकी पहचान और पेठे से इसका अन्तर पेठे के वर्णन में देखें। कद्दू (काशीफल) गरम तर और कब्ज़ खोलने वाला है। कुछ देर में पचता है, अफारा करता है; इसमें काला या सफेद जीरा डाल लेने से यह दोष कुछ दूर हो जाता है तथा शाक अधिक सुगन्धित और स्वादिष्ट भी हो जाता है। थोड़ा खाना चाहिये। सब प्रकार के पहाड़ी कद्दू यही गुण रखते हैं।

कमल ककड़ी—देखें भे, मिस।

कमलगट्टा (कौलडोडा)—ठण्डा और तर। भारी है और कब्ज़ करता है। कफ, वायु, रक्त और गरमी के दोषों को दूर करता है। जी मिचलाना, कै, हृदय की धड़कन और बेचैनी को दूर करता है। गर्मी के दिनों में सूखा कमलगट्टा तोड़कर उसका हरा पित्ता निकालकर पानी में भिगो रखें, २-३ घंटे पीछे वह पानी बच्चों को पिलाने से उनकी प्यास को शान्ति मिलती है। पांडु और कामला (पीलिया) के रोगी के लिए कमलगट्टा और कमलफूल दोनों लाभदायक हैं। कमलगट्टे को सुखाकर भून कर मखाने बनाये जाते हैं, जो सब उपर्युक्त गुण रखते हैं। इनकी खीर बनाकर खाना, या थोड़ा घी से चुपड़ कर, तवे पर अच्छा गरम करके, फिर नमक छिड़क कर खाना शक्तिप्रद है, तब इसका शीतल गुण जाता रहता है।

'करमकल्ला (करम का साग)—गरम, रूक्ष। कब्ज़ खोलता है। नींद की कमी में लाभदायक है, पाचन-शक्ति को बढ़ाता है। इसके शाक में घी या तेल अवश्य डालना चाहिये। यह शाक खाने के पश्चात् तोला भर गुड़ खा लेना अच्छा रहता है।

करेला—गरम, रूक्ष। कफ़ को घटाता है और वादी को मिटाता है। पेट के कीड़ों को मारता है। कफ़ प्रकृति वालों के लिए विशेष हितकर है। अफ़ारे को दूर करता है, मूत्र लाता है। दर्दों में हितकर है। भूख अच्छी लगाता है। बिना खटाई भरे इसे घी या तेल में पकाना चाहिए।

करोंदा—सर्द तर, काबिज़। भूख लगाता है। इसके अचार से इसका शाक अथव्वा मुरब्बा अच्छा है।

कलौंजी—प्याज़ का काला-काला सा बीज है, गुण प्याज के से।

कागज़ी नींबू—ठण्डा, तर। भोजन को पचाता है, भूख लगाता है। अरुचि को दूर करता है, मेदे और जिगर को शक्ति देता है। जलन और प्यास को मिटाता है। पीलिया, जी मिचलाना, गंठिया और कै को दूर करता है, चित्त को प्रसन्न करता है। गर्मी के ज्वर में लाभदायक है। नींबू को दो मिनट आग पर सेंक कर चीर लें और फिर नमक काली मिर्च लगा कर मलेरिया के रोगी को दें तो ज्वर की गर्मी दूर होकर चित्त प्रसन्न हो जाता है। कागजी नींबू हैज़ा, प्लेग और विषैली वायु के प्रभाव को नष्ट करता है। खाली पेट अच्छे गरम पानी में एक नींबू निचोड़, थोड़ा नमक मिलाकर पीना, यह सर्वोत्तम विधि है। भोजन के साथ नहीं खाना चाहिए, दो घंटा पहले या दो घटा पीछे। जो पेट नींबू या नींबू आदि अचार के विना भोजन नहीं पचा सकता, उस पेट में भोजन नहीं डालना चाहिए, अथवा कुल आधा या चौथाई भोजन करना चाहिए।

काजू—गरम तर, पुष्टिदायक, काबिज़ और स्वादिष्ट है।

कांजी—कांजी एक प्रकार का पानी मिला अचार है। राई, सोंठ, जीरा आदि डाल कर तैयार की जाती है। गाजर की कांजी बहुत वरती जाती है। कभी-कभी कुल पाव भर खाली पेट पी जाय तो यह पाचन-शक्ति को बढ़ाती है। कांजी गले में खुजली पैदा करती है। जो लोग

कफ के रोगों में तथा गले और आंखों के रोगों में फंसे हुये हों, वे इसका प्रयोग न करें। इससे ब्रह्मचर्य का खंडन होता है।

काली मिर्च—साधारण-सी गर्म रूक्ष। पाचन-शक्ति बढ़ाती है। खांसी और पेट के दर्द के लिए बहुत ही उत्तम वस्तु है। खांसी, दमा, अजीर्ण, जुकाम, नींद की अधिकता और अफारा को दूर करती है, कफ को छांटती है। सब प्रकार के शाक-सब्जियों में इसका डालना गुण-कारक है। नकली बहुत आने लग गई है। एक-एक करके ४, ५ दाने मुँह में डालकर निश्चय करें कि कितनी मिलावट है।

किशमिश (दाख, मुनक्का)—गरम और तर। दाख दो प्रकार की होती है—लाल और हरी। हरी अच्छी होती है। रक्त को शुद्ध करती और बढ़ाती है। किशमिश शक्तिदायक है, आँतों को बल देती है और कुछ कब्ज़ खोलने वाली है। प्रायः सभी रोगों में अच्छी समझी जाती है। खांसी, जुकाम और दमा में लाभदायक है। चेचक और खसरे (Small pox and Measles) के रोगी को कोई औषधि नहीं चाहिए, उसे केवल किशमिश एक छटांक प्रातःकाल से सायंकाल तक एक-एक दो-दो दाने करके खिलाते रहें। मुनक्का जो लम्बी और मोटी होती है, सर्वोत्तम है (देखें प्रथम भाग का अन्तिम अध्याय, डा० जोसया का वक्तव्य)।

कुल्फे का शाक—ठण्डा और तर, किंचित् खट्टा। रक्त और तिल्ली जिगर की गर्मी को शान्त करता है, मूत्र खोलता और कब्ज़ को दूर करता है, कफ बढ़ाता है। रक्त चाहे किसी मार्ग से आता हो, कुल्फे का पानी आध-आध पाव ५ काली मिर्च मिला कर प्रातः सायं पीएँ।

कुलत्थ (कुलथी) की दाल—गरम है। किंचित् लम्बे प्रयोग से पथरी को तोड़फोड़ देती है।

कुलफी (मलाई की बर्फ, Ice-cream)—ठण्डी और तर है। कब्ज़ करती है, परन्तु मूत्र खोलती है, अफारा करती है और मूत्र

को कम करती है। यह दांत, गले और आंतों को खराब करती है। टाइफाइड और सन्निपात ज्वर का कारण बहुधा यही होती है।

केला—ठण्डा और तर। कुछ कफकारक है। शक्तिदायक खाद्य है। मांस और रक्त पैदा करता है। शरीर को मोटा करता है। जिनकी पाचन-शक्ति क्षीण हो वे इसका सेवन कम करें। केला कुछ कब्ज़ करता है। कच्चे केले की सब्ज़ी अच्छी है। गरमी और रक्त के दोषों को दूर करता है। काबिज़ है। ब्रह्मचर्य का रक्षक है। स्त्रियों के श्वेत प्रदर, रक्त प्रदर रोगों में उत्तम है।

केला कई प्रकार का होता है। कलकत्ती केला बहुत छोटा, पीला और खटास लिए होता है। यह पुरानी पेचिश, दस्त और संग्रहणी के रोगों के लिए बहुत उपयोगी है।

केशर—गरम रूक्ष है। वात-संस्थान, हृदय, मस्तिष्क और मेदे कोशक्ति देता है। चित्त को प्रसन्न करता है। कुछ कब्ज़ करता है। चेचक और खसरे (Small pox and Measles) के रोगी को ४-५ तुरियां दे देने से सारा विष बाहर निकल आता है। केशर कफ वात प्रकृति वालों के लिए स्वास्थ्यप्रद है। केशर की नसवार मस्तिष्क को शक्ति देती है। मात्रा ½ रत्ती। केशर से यथार्थ लाभ मुसलमानों ने ही उठाया है, वे चावलों के पुलाव ज़र्दा आदि में इस शक्तिदायक पदार्थ का बहुत प्रयोग करते हैं। हिन्दू केवल बहीखाते को इससे पोतते हैं, क्योंकि उनका जीवन बहीखाता ही है। जो खर्च कर सकें, वे वात कफ प्रकृति वाले इसकी १ रत्ती प्रति दिन चाहे किसी भी रूप में सेवन करें।

काश्मीरी केशर उत्तम होता है। केशर में आजकल ठगी बहुत बढ़ गई है। कई प्रकार के ऐसे फूल होते हैं, जिनमें तारें-सी होती हैं। दुष्ट लोग इन तारों को इकट्ठा करके केशर के पानी में रंग लेते हैं और केशर के नाम से बेच देते हैं। रोगी बेचारे ऐसे केशर से और भी अधिक रुग्ण हो जाते हैं। मनुष्यता का कैसा पतन है! सो केशर

अच्छी प्रकार परख कर लेना चाहिए। (असली केशर का सन् १९५६ का भाव ॥=) प्रतिमाशा या ७) तोला)

खवाड़ा--काबिज़, गलूर के से गुण।

खरबूजा--गरम, तर है। स्फूर्तिदायक है, तरावट देता है, कब्ज़, मूत्र और पसीने की रुकावट में लाभदायक है। खाली पेट या बहुत भरे पेट खरबूजा नहीं खाना चाहिए, दोनों समय के भोजनों के मध्य का समय इसके लिए अच्छा है।

खजूर--गरम, रूक्ष, आमाशय को बल देती है, वादी और बलगम को मिटाती है, कुछ कब्ज़ करती है, कफवाली प्रकृति वालों के लिए बहुत अच्छी है, शरीर को मोटा करती है। खजूर खा कर छाछ पी ली जाय तो तुरन्त पच जाती है, बल बढ़ाती है।

खिरनी--खजूर के से गुण, परन्तु अफारा करती है। थोड़ी खावें।

खट्टा--(मोटा नींबू)--गरम, रूक्ष। छोटे कागजी नींबू से यह बढ़िया होता है। पानी या शरबत में निचोड़ने से इसका प्रभाव ठंडा और रूक्ष हो जाता है। यह वादी और कब्ज़ को दूर करता है। पेट दर्द, कै, जी मिचलाना, प्यास, मुख का स्वाद ठीक न रहना और पेट के कीड़ों को दूर करने के लिए केवल औषधि रूप में बरतने को यह अच्छी वस्तु है। खांसी, जुकाम के रोगों में हानिकारक है। (देखें नींबू)।

खांड--गरम, तर। कफ को तर करती है। शरीर में शक्ति उत्पन्न करती है। कोयले पर डाली हुई खांड का धुआँ नाक के रास्ते अन्दर खींचना, रुके हुए जुकाम में बहुत लाभदायक है। खांड का शर्बत ठण्डा होता है, प्यास को मिटाता है। पसीने को साफ करती है।

निर्बलता में जब जी घुटने लगे, दो तोले भर खांड, शहद या शक्कर ले लें। (प्रथम भाग में कई स्थलों पर खांड की विस्तार से चर्चा की है)।

खीरा—ठंडा और तर है। कब्ज़ को दूर करता है। पियास, मूत्र की जलन व रुकावट और गरमी के समस्त दोषों में खीरा लाभदायक है। खीरा सदा नमक व कालीमिर्च लगा कर खाना चाहिए। एक दिन में छोटे-छोटे एक या दो से अधिक कभी न खायें। पका हुआ खीरा ठंडा प्रभाव खो बैठता है। खीरे के बीज रगड़ कर पीना उपर्युक्त रोगों में अधिक लाभदायक है। खीरा खाने से एक घंटा पहले या दो घंटे पीछे ही पानी पी सकते हैं, अन्यथा हैज़ा हो जाने का भय है।

खुम्ब—खुम्ब पृथ्वी के पसीने से गरमी की ऋतु में वर्षा हो जाने के पश्चात् पैदा होती है। ठण्डी, तर और कब्ज़ करने वाली है, अफ़ारा करती है, कफ कारक है और रक्त को बिगाड़ती है। थोड़ा आगे लिखा गरम मसाला मिला देने से इसके दोष एक सीमा तक दूर हो जाते हैं। ढींगरी और गुच्छी भी धरती के पसीने से अपने आप ही पैदा होती है और उनके भी यही गुण हैं।

खुरमानी—थोड़ी गरम। कब्ज़ खोलने वाली है, पेट के कीड़ों को मारती है। प्यास, बवासीर ज्वर और आंतों में सुदे हो जाने में इसका सेवन अच्छा रहता है। शक्तिदायक है। खट्टी खुरमानी गले को खराब करती है और अफारा करती है। इसकी मीठी गुठली की ८-१० गिरी खा लेनी लाभदायक है, अधिक नहीं। सूखी और ताज़ी दोनों प्रकार की खाई जाती है। सूखी गरम है।

खोआ (मावा)—देखें रबड़ी का वर्णन।

गन्ना—ठण्डा और तर है। कफ़ उत्पन्न करता है। भोजन को पचाता है, शक्तिदायक है, कब्ज़ खोलता है, रूक्षता को दूर करता है। थोड़ा भारी है। छाती में रुके हुए कफ़ को निकालता है। मूत्र को

खोलता है। शरीर को मोटा करता है। पेट की गरमी और जलन को शान्त करता है। गन्ने को दाँतों से चूसना अधिक लाभकारी है। जब शरीर में सरदी, बादी और बलगम बढ़े हुए हों, तब इसका सेवन हानि करता है। कोल्हू में से निकाला हुआ रस यदि ज्यादा देर हवा में रहे, तो उससे अफारा होने का डर रहता है, और वह देर में पचता है तथा मूत्र बहुत लाता है। गन्ने के रस की खीर ठंडी और शक्तिप्रद है।

गरम-मसाला—दाल-भाजी में गरम मसाला डालने से शाक-दाल आदि सुपाच्य, सुगन्धित और स्वादिष्ट हो जाते हैं, परन्तु इसके कारण भोजन अधिक न किया जाय। निम्नलिखित गरम मसाला अच्छा है। जब दाल या भाजी पक कर चूल्हे से उतार ली जाए, तब चुटकी भर डाल दें। पेट दर्द और अपचन में यही गरम-मसाला ३ माशे १ माशा नमक मिला कर गरम पानी से फाँक लें।

काली मिर्च	एक छटाँक
सफेद जीरा	एक छटाँक
काला जीरा	आधी छटाँक
बड़ी इलायची (दाना)	आधी छटाँक
दारचीनी	एक तोला
लौंग	आधा तोला
हींग (भुनी हुई)	३ माशे

अलग-अलग कूट-पीस मिला कर शीशी में बन्द रखें, ताकि गुण और सुगन्ध घटने न पाएं। छोटे परिवार में थोड़ा-थोड़ा तय्यार करें।

जिन्हें धनियां की गन्ध प्रिय हो, वे एक छटाँक पिसा हुआ सूखा धनियां मिला लें। यह मसाला सबके अनुकूल है। बाजार से पिसा पिसाया कभी न लेना चाहिए, क्योंकि उसमें अधिक भाग सस्ते दाम वाले धनिये का ही होता है और अच्छी वस्तुएँ नाम मात्र तथा घटिया डाली जाती हैं।

गाजर—ठंडी और तर है। कब्ज़ को खोलती है, गरमी वादी और वलग़मी रोगों तथा हृदय की अधिक धड़कन में लाभदायक भोजन है, रक्त पैदा करती है, मस्तिष्क और मेदे को शक्ति देती है, मूत्र लाती है, ब्रह्मचर्य की सहायक है।

गाजर कई प्रकार से खाई जाती है। कच्ची, भाजी, हलवा, अचार, मुरब्बा या कांजी के रूप में। गाजर का मुरब्बा हृदय, मस्तिष्क को शक्ति देता है। गाजर उबाल कर और रुचि अनुसार मीठा या नमक मिला कर खाना स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम है। रात को पानी में उबाल रखें, प्रातः छिलका और गुठली निकाल कर खाएँ, यह सर्वोत्तम है। बहुत घी-दूध में बना गाजर का हलवा भारी, दुष्पाच्य, महगा और बेकार है।

गाय का दूध—सौम्य है और सब पशुओं के दूध की अपेक्षा अधिक लाभदायक है। प्रत्येक ऋतु, प्रत्येक आयु और प्रत्येक प्रकृति के अनुकूल है। कब्ज़ को दूर करता है, मस्तिष्क को विकसित करता है। हृदय और फेफड़ों को शक्ति देता है। सुपाच्य है, शक्ति और यौवन को स्थिर रखता है।

स्वस्थ गौ का ताजा गर्मागरम पिया जा सकता है, विलम्ब हो जाने पर उबाल कर पीना चाहिए। (देखें दूध का वर्णन)।

गुच्छी—देखें खुम्भ का वर्णन।

गुड़—गर्म तर। पाचन-शक्ति को ठीक करता है। मूत्र लाता है, शक्ति बढ़ाता है, शरीर को मोटा करता है। गुड़ अदरक के साथ बलगम को दूर करता है, हरड़ के चूर्ण के साथ गर्मी को और सोंठ के साथ हर प्रकार की वादी को दूर करता है तथा शक्तिदायक है। इसलिए गुड़ भिन्न-भिन्न विधियों से सेवन किया हुआ एक उत्तम औषधि की औषधि और भोजन का भोजन है। गुड़ का अधिक सेवन रक्त और दाँतों को बिगाड़ देता है। मेहनत मज़दूरी करने

वालों को तथा भूसा, भट्टी, कोइला और अनाज की उलट-फेर करने के पश्चात् १ छटाँक गुड़ खा लेना चाहिए। मेदा और पाचन अंगों का मल निकालता है। गुर्दों के दर्द के लिए लाभदायक है। भोजन के पश्चात्. तोला, दो तोला खा लेना पाचक गुण रखता है।

गुलाब का गुलकन्द—गर्म तर। कब्ज़ खोलता है, मेदा को शक्ति देता है। बूढ़ों को प्रतिदिन ही तोला भर मिल जाय तो, बहुत अच्छा है। बादी के रोगों में इसका सेवन विशेष लाभदायक है। फेफड़े के लिए शक्तिप्रद है।

गुलाब का अर्क—गर्म तर। मस्तिष्क और आमाशय को शक्ति देता है। हृदय की बेचैनी दूर करता है। चित्त को प्रसन्न करता है। पाचक और कुछ कब्ज़ खोलने वाला है।

गूलर—सौम्य है। बलगम को दूर करता है। नज़ला, सूखी खांसी, रक्तदुष्टि और दमा श्वास) को लाभदायक है।

गेहूँ—तनिक गरम तर। सब अनाजों से अच्छा है। गेहूं की अच्छी पकी हुई रोटी शरीर को पुष्ट बनाती है, रक्त, मांस और चर्बी पैदा करती है।

इसकी कच्ची या जली हुई रोटी, दोनों स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हैं। बासी रोटी देर में पचती है और अधिक बासी रोटी पेट में दर्द पैदा करती है। भट्टी में भुने हुए गेहूं बलदायक हैं, इनमें थोड़ा गुड़ व शक्कर मिलाकर खाना लाभदायक है। मैदा और बारीक आटा पाचन-क्रिया पर भार डालते हैं। इन्हें कदापि न बरतना चाहिए (देखिए आटे का वर्णन)।

गांठ गोभी—गरम रूक्ष। पेट को अशुद्ध करती है, अफारा करती है, मूत्रल है। गांठ-गोभी में अदरक, कालीमिरच और काला जीरा डालना लाभदायक है। खीरा आदि की भांति कच्ची भी खाई जाती है। थोड़ा खाना अच्छा है।

गोभी फूल—ठंडी, रूक्ष, मूत्रल और भारी है। वादी और अफारा करती है। गोभी अधिक नहीं खानी चाहिए। विना अदरक मिलाए नहीं खानी चाहिए। गोभी एक स्वादिष्ट सब्ज़ी है, पर जितनी स्वादिष्ट है, उतने गुण इसमें नहीं हैं।

गोभी बन्द—ठण्डी, रूक्ष और कुछ मूत्र लाने वाली है। सुपाच्य और स्वास्थ्यप्रद है। रक्तदुष्टि को दूर करती है। कब्ज़ को खोलती है। प्यास की अधिकता तथा मधुमेह (शूगर) में अत्यन्त लाभदायक है।

ग्रेप फ्रूट—स्वाद और गुण में 'चकोतरा' से बढ़िया है।

घी—गरम और तर है। घी शरीर को मोटा करता है, हृदय व मस्तिष्क को शक्ति पहुँचाता है, वलवर्धक है; परन्तु जिस प्रकार विना ज्वाला के आग पर घी डालने से आग नहीं भड़कती, प्रत्युत बुझ जाती है, उसी प्रकार जिन की पाचन-शक्ति दुर्वल हो, उन्हें घी हानि पहुँचाता है, लाभ नहीं। ज्वर में नहीं खाना चाहिए।

जिसने विष खाया हो, जिसे सांप ने काटा हो, जिसे प्लेग हो गया हो, उसे आध पाव शुद्ध घी दो-चार वार दूध में या वैसे ही पिला देना, सब प्रकार के विषों को बहुत कुछ निकाल देता है। काली और सूखी खांसी में शुद्ध घी के सेवन से गला तर होकर कष्ट दूर हो जाता है। कफ़युक्त तर खांसी और जुकाम में घी खाना मना है। नए ज्वर में घी विष का काम करता है, थोड़ी मात्रा में घी खाना बुढ़ापे को दूर रखता है और रक्त शुद्ध करता है।

वैजिटेबिल (वनस्पति) घी में शक्ति कम होती है, आंख और गले को दूषित करने का प्रभाव अधिक होता है। सन्तान उपजाऊ अंगों को दूषित करता है। आजकल लोगों के स्वास्थ्य विगड़ने का एक बड़ा कारण बनावटी और मिलावटी घी है। बड़े नगरों में अपने दूध की क्रीम निकलवा कर गृहिणियां घी बना लेती हैं। साधारणतः एक छटांक

से अधिक घी प्रतिदिन नहीं खाना चाहिए। यदि शुद्ध मक्खन का प्रबन्ध हो सके तो घी से अच्छा है। मरीज़ को अच्छा घी न मिले, तो न खाएं या सरसों के तेल का प्रयोग किया जाए। (देखें सरसों का तेल)।

घिया-कद्दू (लौकी)—घिया गोल और लम्बा दो प्रकार का होता है। इसका छिलका हरा और बहुत मुलायम होता है। यह ठण्डा और तर है। कब्ज़ को थोड़ा खोलने वाला और मूत्र लाने वाला है। मन्दाग्नि, पित्त के ज्वर तथा अन्य गरमी और रक्त के रोगों में बहुत लाभदायक है, बहुत सुपाच्य है। प्यास को कम करता है। इसलिये डाक्टर वैद्य प्रायः रोगियों को इसकी सब्ज़ी बताते हैं। घिया को काटकर हाथ-पैर के तलुओं पर मलने से गरमी का वेग बहुत कम हो जाता है। भूना हुआ उत्तम है।

चकोतरा—ठण्डा और तर है, भूख लगाता है। पित्त-प्रकृति वालों के लिए बहुत अच्छा है। प्यास और थकान को दूर करता है। स्फूर्तिदायक फल है। जिसमें मिठास अधिक, खटास कम, और लाल रंग की तुरियां हों, वही अच्छा है। (देखें ग्रेप फ्रूट)।

चटनी—पुदीना, धनियां, प्याज़ आदि में नमक-मिर्च व अनार-दाना डालकर रगड़ने से चटनी बन जाती है। इमली या अमचूर में किशमिश, छुहारा, खांड और नमक डालने से भी चटनी तैयार होती है। चटनी का कभी-कभी थोड़ा सेवन पाचनशक्ति को लाभ पहुँचाता है, चित्त को प्रसन्न करता है। पुदीना और धनिये की चटनी अधिक अच्छी है। यदि खांसी, जुकाम, गले की खराबी आदि न हो जाया करते हों तो थोड़ी मात्रा में प्रयोग करें; परन्तु सप्ताह में १-२ बार से अधिक चटनी खाना स्वास्थ्य के लिए हानिकर है। नित्य सेवन करने वालों का दुर्भाग्य है कि उन्हें इसके बिना न तो खाना पचता है, न स्वाद ही देता है।

चना (छोला)—गरम रूक्ष। शरीर की शक्ति को पुष्टि देता है। तिल्ली, जिगर और गुर्दे के दोषों में चने का शुर्वा (तरी, जलांश)

लाभदायक है। पेट और कमर को शक्ति देता है। भुने हुए चने में गुड़ मिलाना लाभदायक है। नजला, मधुमेह और वीर्य के रोगों के लिए चने का उचित मात्रा में सेवन सब प्रकार अच्छा है।

हरे कच्चे चनों का प्रभाव न गरम है, न ठण्डा। इसका शाक सब प्रकार की प्रकृति वालों के अनुकूल है और शक्तिप्रद होता है, परन्तु थोड़े ही खाने चाहिएं। अधिक खाने से अफ़ारा होने का भय रहता है। इसमें काला जीरा या अदरक अवश्य डालना चाहिये। हरे चने भून कर (होलें बनाकर) खाना बलवर्धक है। मधुमेह (शूगर) में चने की रोटी ही हितकर है।

चन्दन (सन्दल)—ठंडा तथा सौम्य है। तीन प्रकार का होता है—श्वेत, रक्त और पीला। श्वेत चन्दन ही उत्तम है और यही अधिकतर प्रयोग में लाया जाता है। श्वेत चन्दन ठण्डा, रूक्ष, हलका और प्रसन्नतादायक है। प्यास, हृदय, मस्तिष्क, आमाशय और यकृत की गर्मी को दूर करता है। कफ, चेतना-नाश, गर्मी और रक्त के सब विकारों में हितकर है। घिसकर माथे पर लेप करने से गर्मी की सिर की पीड़ा नष्ट होती है। चन्दन का शर्बत और लेप मस्तिष्क को तृप्त करता है, स्मृति को बढ़ाता है। पित्त तथा पित्त-कफ प्रकृति वालों को हितकर है।

चपनी—घिया कद्दू के से गुण, कुछ अफारा करती है।

चर्चीण्डे पण्डोल—१-२ फुट लम्बा होता है। तोरी के समान गुण।

चाय—गरम तथा रूक्ष है। थकान और सर्दी को तथा इनसे उत्पन्न हुई सिर-पीड़ा को दूर करती है। पसीना लाती है। जब पेट पानी से भरा हो परन्तु फिर भी बार-बार प्यास लगती हो तब चाय लाभदायक है। मूत्र लाती है। नींद को कम करती है, पर मलाई, दूध मिलाने से चाय का यह दोष कम हो जाता है। नित्य पी जाय तो रक्त और पाचनशक्ति को बिगाड़ती है।

चावल—ठण्डे और रूक्ष होते हैं। सब प्रकार के चावल सुपाच्य होते हैं, किंचित् कब्ज करते हैं, गर्मी को मिटाते हैं। सांठी चावल नए पुराने सब अच्छे हैं, परन्तु अन्य सब प्रकार के एक-दो वर्ष के पुराने खाने चाहियें। तपेदिक और संग्रहणी में पुराने चावल खाना बहुत अच्छा भोजन है। दस्त-पेचिश में दही-चावल खाना लाभदायक है, परन्तु साथ ही ज्वर हो तो दही खाना मना है। मशीन से छिलका उतरे हुए चावलों का गुणकारी भाग नष्ट हो जाता है, इसलिए ओखली (मूसल) से कुटे हुए चावल ही अच्छे होते हैं। चावल शेष अनाजों से कम शक्तिप्रद हैं; दूध और चावल खाना भी बहुत स्वास्थ्य व शक्तिप्रद है। उबाला चावल (भात) अधिक गुणकारक है।

चिब्भड़—बरफल के आकार का १-२ तोला भर का ग्रामीण फल है। कच्चा ठंडा और रूक्ष होता है। कब्ज और अफारा करता है। पका हुआ चिब्भड़ गरम-तर और पाचक होता है। अश्मरी (पथरी) को तोड़ता है, गुर्दे और मूत्राशय को बल देता है। कच्चे चिब्भड़ में अदरक डालने से इसका दोष दूर हो जाता है। यथासंभव पके हुए चिब्भड़ का प्रयोग करना चाहिए। (पथरी और गुर्दे के रोग में चिब्भड़ और कुलथ की दाल सर्वोत्तम है।)

चिलगोजे (न्योजे, नेजे)—गरम तर हैं, देर से पचते हैं, भोजन के पश्चात् इनका खाना लाभदायक है। भोजन से पहले भूख कम करते हैं। थोड़े खाने चाहिएँ।

चिरोंजी—साधारण गरम; वात-कफ नाशक। शरीर को बल देती है और गरम रखती है।

चीकू—सौम्य, कुछ कब्ज-कुशा होता है।

चुकन्दर—गरम तर है। कफ को सुखाता है। मस्तिष्क को तर करता है, जिगर को बल देता है, रक्त तथा शक्ति को बढ़ाता है, स्त्रियों

के दूध को बढ़ाता है, जोड़ों के दर्द में लाभ करता है। उबाल कर खाना अधिक अच्छा है।

चुंगा—गरम, रूक्ष, कड़वी, वात रोग नाशक, रक्तशोधक।

छाछ (पक्की लस्सी), मठा—ठण्डी और तर है। दही को मथकर तैयार होती है। यह शीघ्र पच जाती है। थोड़ी कब्ज़ करती और बलवर्धक है। बिना मक्खन निकाले जो छाछ तैयार होती है, वह शरीर को मोटा करती है, परन्तु देर से पचती है। इसमें बर्फ डाल देने से पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है। कफ प्रकृति वाले छाछ में सोंठ, काली मिर्च और पिप्पली (मघ) तीनों बराबर मिलाकर १ माशे डालकर पीएं। और वात प्रकृति वाले १ माशा सोंठ तथा नमक डाल कर पीए। पित्त प्रकृति में खांड डाल सकते हैं। छाछ का टपका हुआ पानी बड़ा पाचक होता है। कफ और वात के बिगाड़ में छाछ अच्छी नहीं।

दही में चौथाई भाग पानी डालने और मक्खन निकाल देने से मठा बनता है, जो सर्वोत्तम है। मठा अजीर्ण, यकृत (जिगर), प्लीहा (तिल्ली), अर्श (बवासीर), अतिसार (दस्त), संग्रहणी तथा प्रवाहिका (पेचिस) में अमृत समान काम करती है। छाछ के प्रतिदिन के प्रयोग का स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। आम-ज्वर (नये बुखार), दर्द, बादी में छाछ कदापि नहीं पीना चाहिए। जीर्णज्वर (पुराने बुखार), टाईफाईड बुखार, मोतीझरा में लाभकारी है।

छुहारा—गरम है। फेफड़ों और छाती को बल देता है। ब्रह्मचर्य का खण्डन करता है। सरदी, बादी और कफ के रोगों में लाभ करता है, पीठ की पीड़ा को लाभ करता है। तीन-चार दाने से अधिक एक समय में न खाना चाहिए, नहीं तो गरमी करता है।

जल—देखें पानी का वर्णन।

जामुन—ठण्डा, रूक्ष। यह रक्त और पित्त के दोषों को दूर करता है। कुछ कब्ज़ करता है, भूख लगाता है। प्लीहा (तिल्ली), यकृत

(जिगर), आमाशय (मेदा) और क्लोम (पक्रियस) को बल देता है। विशेष कर पित्त प्रकृति वालों के बालों को झड़ने से बचाता है। मूत्र के अधिक आने और मूत्र में शक्कर के आने को रोकता है। दाँतों को दृढ़ बनाता है। इसकी गिरी वीर्य को बल देती है। प्रमेह और मूत्राशय की दुर्बलता में बहुत लाभदायक है। जामुन के तने की नरम छाल सुखा कर पीसकर २-३ माशे छाछ के साथ देना संग्रहणी में अच्छा है।

ज़िमीकंद—गरम तर है, मूत्र बहुत बढ़ाता है, मेदा और जिगर को शक्ति देता है। बात-कफ की अर्श (बवासीर) के लिए इसका कुछ मास निरन्तर प्रयोग रोग को सदा के लिए हटा देता है। कुछ विरेचक (थोड़ा कब्ज़-कुशा) है और उदर रोगों को दूर करता है। इसकी जितनी प्रशंसा की जाय थोड़ी है। दो सेर या अधिक बज़नी में से कटवा कर लें। इसके छोटे-छोटे टुकड़े करके घी या तेल में तल लिए जाते हैं। तत्पश्चात आलू के समान पतला शोरबा वाला शाक बना लिया जाता है। अन्य सब शाक आदि में इसके कुछ टुकड़े डाल देने से लाभ होता है।

जीरा काला—गरम है। कफ और बादी को दूर करता है, भोजन को पचाता है, मूत्र लाता है।

जीरा सफेद—थोड़ा गरम है। कफ को कम करता है। बादी को दूर करता है। बच्चे की माता के स्तनों में दूध बढ़ाता है। बल-वर्धक है।

ज़ैतून का तेल—गरम तर, कब्ज़कुशा और शक्तिवर्धक है।

जौ—ठण्डा रूक्ष। मेदे को बल देता है, कफ और बादी को दूर करता है, मूत्रल है। खाँसी, दमा, गर्मी की सिर-पीड़ा, सोदाहन और प्यास में लाभदायक है। जौ को पानी में भिगो कर ओखली में छिलका उतार लें और फिर खीर की भांति दूध में पकाकर खायें तो शरीर मोटा होता है। जौ के सत्तू गर्मी में ठण्डक पहुँचाते हैं और बल देते हैं।

ज्वार (छोटी ज्वार या चरी)—सौम्य (न गर्म न सर्द) और न रूक्ष। देर में पचती है, अफ़ारा करती है। घी और मीठे के साथ खाने से बल देती है और अफारा भी नहीं करती।

टमाटर—सौम्य (न गर्म न सर्द), रूक्ष। भूख लगाता है। भोजन पचाता है। बादी के रोगों में लाभ करता है। कब्ज़-कुशा है। अफारा को दूर करता है। स्वास्थ्यप्रद है। कच्चा या कच्चे का रस, या उबाल कर निचोड़ा सूप सर्वश्रेष्ठ है।

टेण्डस (टींडे)—ठण्डे और तर हैं। हाथ-पैर की जलन, मूत्र की कमी, गर्मी के ज्वर की प्यास तथा गर्मी के दूसरे कष्टों में लाभदायक हैं। वायु पैदा करते हैं। कफ के रोगों में न खायें। काली मिर्च, इलायची और काला जीरा डालने से टींडे की सब्ज़ी सब प्रकृति वालों के अनुकूल होती है। सूखी खांसी में टींडे गले को तर करते हैं।

टेंट (डेहले)—गरम, काबिज़, दीपन, पाचन।

डबल रोटी—गेहूँ के आटे में खमीर उठा कर यह रोटी भट्टियों में बनाई जाती है। योरुप, अमेरिका में यही खाई जाती है। यह सुपाच्य और स्वास्थ्यकर है, रक्त पैदा होती है।

डबल रोटी मैदा, सूजी, मोटे आटे और चोकर की बनाई जाती है। मैदा की डबल रोटी घटिया होती है।

डबल रोटी से थोड़ा कम खमीर डालकर तन्दूरों में पेशावर और काबुल के प्रदेश में रोटी पकाई जाती है. इसको 'नान' कहते हैं। परन्तु इन दोनों से नमक पड़ी सादी रोटी अधिक स्वास्थ्य व शक्तिदायक होती है और डबल रोटी के टोस्ट की अपेक्षा शीघ्र पच जाती है।

ढींगरी—खुम्ब के गुण हैं। खुम्ब का वर्णन पढ़ें।

डेहले (टेंट)—गरम, काबिज, दीपन, पाचन।

तम्बाकू—गरम और अत्यधिक रूक्ष है। चाहे किसी रूप में प्रयोग किया जाए, यह अत्यन्त हानिकारक वस्तु है। फेफड़ा, हृदय,

मस्तिष्क और यकृत (जिगर) को बहुत हानि पहुँचाता है। तम्बाकू रक्त में विषैला मादा (निकोटीन) पैदा करता है। तम्बाकू सेवन करने वाले के रक्त में रोग का मुकाबला करने की शक्ति बहुत घट जाने से कोई भी रोग उसे बुरी तरह दबा लेता है। तम्बाकू की पतली डंडी आंख में फेरने से आंख की खुजली दूर होती है।

तरबूज—ठण्डा है। रक्त और गरमी की उत्तेजना को रोकता है। मूत्र लाता है। कफ पैदा करता है। गरम प्रकृति वालों को बहुत लाभ करता है। इसे न तो भोजन से बिल्कुल पहले, और न ही भोजन से दो-तीन घंटे पीछे, तक खाना चाहिए। अधिक खाने से या ठंड के समय खाने से जोड़ों में दर्द करता है, अफारा करता है।

छोटे-छोटे तरबूज (टीटक, टाडक) का शाक बनता है। भूना हुआ भी बहुत स्वादिष्ट होता है। इसका प्रभाव पक्के तरबूज जितना ठंडा नहीं होता।

तिल—गरम तर हैं, देर में पचते हैं। इन्हें थोड़ा सेंक लिया जाए तो अच्छा है। छिलके उतरे हुए और धुले हुए तिल बातार्श (बादी की बवासीर) में बहुत लाभदायक हैं। बहुमूत्र रोग में तिल, शक्कर मिलाकर पीस कर थोड़ा गरम करके गजक बना कर खाना बहुत लाभदायक है। तिल गले की खुजली को भी लाभ करते हैं। शरीर को मोटा करते हैं।

तोरी हरी (मूंगी तोरी)—इसका छिलका हरा और ऊपर चार छः नसें लम्बाई की ओर होती हैं। कुछ सर्द-तर है। यह सुपाच्य है। पाचनशक्ति को बढ़ाती है। शुद्ध रक्त बनाती है। हर प्रकार के ज्वरों में काली मिर्च पड़ा हुआ तोरी का रस (तरी, शोरबा) पी लेने से चित्त शान्त हो जाता है। तोरी मूत्र लाती है, मुंह का स्वाद ठीक करती है। वात-कफ की अधिकता में अदरक या गरम मसाला डालना चाहिए।

तोरी हरी (घिया तोरी)— इसके ऊपर नसें नहीं होतीं। छिलका साफ़ और ऊपर धब्बों वाला होता है। यह ठंडी और तर है। यह गर्मी को ठीक करती है। वात (वादी) और कफ के रोगी काला जीरा और मोटी इलायची डालकर खायें तो इसका ठंडा होना इनको हानि नहीं पहुँचाता। तोरी एक स्वास्थ्यकर सब्ज़ी है।

दही—गरम तर, चिकना और भारी है। हृदय, मस्तिष्क और अन्तड़ियों को बल देता है। मन्दाग्नि, संग्रहणी, अतिसार रक्त के दोषों में दही बहुत लाभदायक है। मीठा दही कफ़ बढ़ाता है, बल देता है, वात (वादी) नाशक है। खट्टा दही रक्त को उत्तेजित करता है, छाती में जलन, खांसी और जुकाम करता है, पित्त के रोगों में दही खांड डाल कर, कफ के रोगों में सोंठ और काली मिर्च डालकर, तथा वात के रोगों में सोंठ, नमक, जीरा मिला कर खाएं।

गाय का दही—सुपाच्य, भूख लगाने वाला, बलवर्धक है। संग्रहणी और रूक्षता का नाशक है। भैंस का दही—भारी है। निद्रा, चर्बी और कफ को बढ़ाता है। बकरी का दही—मीठा, हल्का, पाचक है, तथा पुरानी खांसी, यक्ष्मा, श्वास, अर्श (बवासीर) को दूर करता है।

दही से सिर धोना दिमाग़ और बालों को बल देता है। गरम रोटी, गरम चावल, सिरका, चाय, शर्बत, मछली और तेल के साथ-साथ दही नहीं खाना चाहिए। बिगड़े हुए दूध का दही रक्त को बिगाड़ता है। दही शाम के समय नहीं खाना चाहिए और यदि खाया जाय तो नमक, सोंठ, काली मिर्च अवश्य डालना चाहिए, दही से निचोड़ा हुआ पानी बहुत ही उत्तम पदार्थ है। (देखें बीस प्रकार के भोजन का प्रकरण)।

दाख (द्राक्षा)—देखें किशमिश का वर्णन, तथा फुटकर बातों का प्रकरण। वहां बहुत लाभदायक परामर्श दिए हैं।

दालें—दालें हमारे भोजन का सबसे बड़ा बहुमूल्य अंश हैं। रक्त और मांस अधिक तो दालों से ही बनते हैं। चावल और रोटी

के साथ दाल का होना बहुत आवश्यक है। नई रोशनी और नए फैशन के कारण बाबू लोगों को दालों से घृणा हो गई है। शाकों के लिए इनमें बहुत रुचि हो गई है। स्मरण रहे कि शाक सुपाच्य और स्वास्थ्यकर तो अवश्य हैं, परन्तु उनमें बलवर्धक और शरीर की वृद्धि में काम आने वाले अंश दालों की अपेक्षा बहुत कम होते हैं। दिन में एक बार दाल अवश्य खानी चाहिए। बूढ़े और जिनकी पाचन-शक्ति कम हो, उनके लिए दालें सदा छिलके समेत ही पकायें; वे दाल न ही खायें तो अच्छा। अन्य सब खाएं।

दूध—तर, गरम। गर्मी-सर्दी में अनुकूल। स्वस्थ पशु का दूध मनुष्य के लिए अमृत है। दूध का विधिपूर्वक प्रयोग करने से मनुष्य वृद्धावस्था तक बलवान बना रहता है। बच्चों और बूढ़ों के लिये तथा पिलाने वाली स्त्री के लिए दूध का प्रबन्ध अवश्य करना चाहिए।

अधिक उबाला हुआ दूध भारी और कब्ज़ करने वाला होता है। इसका बल देने वाला अंश बहुत कुछ जल जाता है।

गौ का दूध ताजा दुहा हुआ गर्मागरम पीना चाहिये, भैंस और भेड़ का दूध गरम करके कोसा और बकरी का गरम करके ठंडा बरतना चाहिए। गौ के दूध को दुहे हुए ५-१० मिनिट गुजर जांय तो इसे भी थोड़ा औटा कर तनिक कोसा-कोसा पीना चाहिए। डेरीफ़ार्मों में दूध को बर्फ की मशीन (Refrigerator) में से गुज़ारा जाता है, जिससे वह ठंडा हो जाता है और दोषों से भी बचा रहता है; परन्तु अधिक ठण्डा दूध दुष्पाच्य है। जिनको रोग अथवा दुर्बलता के कारण दूध न पचता हो, वे छटांक दो छटांक से प्रारम्भ करके धीरे-धीरे बढ़ाएं, या दूध में दो रत्ती भुना हुआ सुहागा मिलावें, या चूने का पानी आध तोला भर मिलावें। हमने अपनी पुस्तक 'गर्भवती, प्रसूता और बालक' में एक पूरा अध्याय 'बच्चे के लिये दूध' प्रकरण में लगा दिया है, क्योंकि दूध पर ही बच्चों का जीवन निर्भर है। बच्चों के सब रोगों की सरल चिकित्सा भी लिखी है। बाल-बच्चेदारों को यह पुस्तक अवश्य पढ़नी चाहिये। मूल्य १॥) हिन्दी, उर्दू में छपी है।

दूध को पानी की भांति नहीं पीना चाहिए। एक छोटा-सा घूंट लेकर उसे शनैः-शनैः स्वाद ले-ले कर निगलना चाहिए। इस प्रकार दूध पीना बहुत ही लाभकारी सिद्ध होगा। यथा-सम्भव खांड मिलाने की भी आवश्यकता नहीं। दूध इतना ही गरम हो कि दूध का गिलास गाल के साथ लगाने में गाल उसे अधिक गरम न समझे।

गरम दूध पीकर ठण्डे पानी से कुल्ला करना दांतों को दुर्बल करता है। दूध और भोजन के मध्य में दो-तीन घंटों का अन्तर अवश्य होना चाहिए, अन्यथा बिल्कुल एक साथ ले लें।

दूध रसायण है। इसके प्रयोग से रक्त, मांस, अस्थि, चर्बी और मस्तिष्क बहुत बढ़ते हैं। यह भोजन भी है और औषधि भी। अफ़ारा के रोगी और वात कफ़ प्रकृति वाले इसमें इलायची या पिपली उबाल कर, या चुटकी भर सोंठ फांक कर ऊपर दूध पिएं। पित्त प्रकृति वाले बिल्कुल ताज़ा या औटाकर ठंडा किया हुआ दूध पियें। दूध के साथ ही एक ही समय में खटाई, ककड़ी, तरबूज, सिरका या मछली का मांस खाने से रक्त बिगड़ जाता है, पाचनशक्ति मन्द हो जाती है।

रोगी पशु का दूध कभी नहीं पीना चाहिए। दुकानदारों की अपेक्षा गूजरों ग्वालों से स्वस्थ पशु का सामने दुहाकर लेना चाहिए। जो ग्वाले बाहर से बड़े नगरों में दूध लाते हैं, उनमें से कोई-कोई एक मन में से तीस सेर की डेरी वालों से मलाई (क्रीम) निकलवाते हैं। वह मलाई बेच कर पैसे गांठ बांध लेते हैं, फिर फोके दूध में शेष दस सेर अच्छा दूध मिलाकर हलवाई या ग्राहक को दे जाते हैं।

दूध के गुण पशु के भोजन पर भी निर्भर होते हैं। ग्वाले लोग बिनौला, चना और खली के स्थान पर चने का छिलका और चावल की भूसी पशुओं को खिलाते हैं, जिससे दूध पतला पड़कर मात्रा में बढ़ जाता है, परन्तु गुणों में कम हो जाता है।

गाय का दूध सर्वोत्तम है। भैंस का दूध बल तो देता है, परन्तु बोझल होता है; कफकारक है; शरीर को मोटा और सुस्त बनाता है

तथा भैंस की सी मन्द बुद्धि बनाता है। बकरी का दूध क्षय के रोगियों के लिए लाभदायक है, कुछ कब्ज़ करता है। (विस्तार के लिए इनके पृथक वर्णन पढ़ें)।

बिल्कुल ताजे या ठण्डे दूध में पानी मिलाकर पीने से गर्मी शांत होती है और मूत्र खुलकर आ जाता है। मलाई या दूध के साथ मुंह धोने से चेहरा निखर आता है। एक गिलास गरम दूध के साथ ५ तोले गुलकन्द या तोला-भर ईसबगोल की भूसी खाने से टट्टी खुलकर आ जाती है।

जिन पशुओं का बच्चा तेरह दिन से छोटा हो, या मर गया हो, अथवा पशु गर्भवती हो, तो उसका दूध न पीना चाहिए। प्रत्येक पशु के दूध के गुण-दोष उनके पृथक-पृथक वर्णनों में पढ़ें तथा इस पुस्तक के प्रथम भाग में '२० प्रकार के भोजन और उनके गुण-दोष' पढ़ें।

धनियाँ—ठण्डा रूक्ष। शाकों को स्वादिष्ट और सुगन्धित बनाने को इसकी हरी पत्ती और बीज बारहों मास डाले जाते हैं। यह हृदय और मस्तिष्क को बल देता है। निद्रा लाता है, काबिज तथा दीपन है। ब्रह्मचर्य में सहायक है। धनियां चबाने से प्याज की दुर्गन्ध जाती है। धनियां पुराना होने पर कुछ पीलेपन पर आ जाता है; ताजा बीज किंचित् हरियाली लिए होता है।

नमक (लवण)—गरम रूक्ष, कब्जकुशा, कफ नाशक। भोजन को पचाता है, भूख लगाता है। उदर शूल (पेट दर्द), अफारा, अम्ल-पित्त (खट्टी डकार), आमाशय (मेदा), यकृत और प्लीहा की दुर्बलता को दूर करता है, वात-कफ नाशक है। थोड़ी गरमी करता है। (देखें पहले भाग में नमक का अध्याय)

नाख (नाशपाती)—ठण्डी, कब्जकुशा, मन को प्रसन्न करती है। हृदय, मस्तिष्क, आमाशय और यकृत को बल देती है। इसे छिलके समेत खाना चाहिए, क्योंकि इस प्रकार से गुण अधिक करती है। नाख

अफारा करती है और देर में पचती है। वग्गूगोशे के भी यही गुण हैं।

नारियल (नरेल, खोपा, गोला, गरी)—सूखा नारियल गरम तर, कच्चा न गरम न ठण्डा। मूत्राशय तथा वृक्क (गुर्दे) की दुर्बलता में लाभदायक है। मूत्र साफ़ लाता है। वात-दोषों और मस्तिष्क की दुर्बलता को नाश करता है। शरीर को मोटा करता है। कच्चा विशेष लाभदायक है। सूखा नारियल किंचित् कब्ज करता है। भारी है। खांसी और दमा में निषिद्ध (मना) है। नारियल का पानी पुष्ट और मूत्रल है, भूख खोलता है।

नींबू—देखें कागजी नींबू।

पनीर—ठंडा और तर है। दूध को इमली, टाटरी, नींबू, नीबू-सत, दही आदि डाल कर फाड़ा जाता है। फिर पानी टपका दिया जाता है। यह बल देता है, शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है। पनीर कच्चा ही खाना सर्वोत्तम और बलप्रद है। भाजी बनानी हो तो इलायची, धनियां, काला जीरा आदि डालकर पकाना चाहिये; क्योंकि यह कुछ देर से पचता है। विलायत में नमक लगाकर कच्चा पनीर बहुत खाया जाता है। पनीर में से जो पानी टपकता है, वह सुपाच्य, कब्जकुशा और बलवर्धक है।

पर्वल—गरम तर और हलका है। आमाशय को बल देता है। सुपाच्य है, भूख लगाता है, हृदय तथा मस्तिष्क को बल देता है। ज्वर, रक्त तथा वात कफ के दोषों में हितकर है। सब प्रकार के रोगियों के लिए स्वास्थ्यकर सब्जी है।

पान—पान का पत्ता, चूना, कत्था सुपारी और इलायची मिलाकर साधारण भाषा में पान कहाता है। पान का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है और आयुर्वेद में इसकी प्रशंसा है। परन्तु पान दिन में

दो वार ही खाना चाहिए, अर्थात् प्रातः-सायं भोजन कर चुकने के पश्चात्। ऐसा करने से भोजन पच जाता है और स्वास्थ्य प्राप्त होता है। भोजन को पचाने के लिए पहला पाचक रस वह है, जो जिह्वा के मूल में लगी हुई ग्रन्थियों से थूक के रूप में निकलता है। शीघ्र भोजन करने वालों और रसदार पदार्थों के साथ भोजन करने वालों के थूक को निकल कर भोजन में मिलने का, और उसे शीघ्र पचा देने का अवसर कम मिलता है और वह लोग अजीर्ण के शिकार हो जाते हैं। पान चबाने से थूक बहुत उत्पन्न होकर पाचन-क्रिया को सहायता मिलती है। पान की केवल पहली और दूसरी थूक अवश्य फैंक देनी चाहिये। दूध पीकर पान न खाना चाहिये। पान के सब भागों के गुण पृथक्-पृथक निम्नलिखित हैं। प्रकृति के अनुसार इन पदार्थों का कम या अधिक किया जा सकता है।

(१) पान का पत्ता—गरम, रूक्ष। आमाशय तथा यकृत को बल देता है। गले को साफ करता है। चिकना और सुपाच्य है। मुँह की दुर्गन्ध को दूर करता है। थकावट को दूर करता है, कब्ज़कुशा है। खांसी, जुकाम में लाभदायक है। (२) कत्था—सर्द, रूक्ष। कफ, रक्त और पित्त के दोषों को दूर करता है। पान में पड़े हुए चूने की गर्मी को उठा लेता है। मुँह के छालों को ठीक करता है। (३) चूना—गरम, रूक्ष है। पाचक और क्षारीय है। वात कफ नाशक है। अधिक प्रयोग से मुँह में छाले पड़ जाते हैं। (४) सुपारी—ठंडी, रूक्ष है। दाँतों मसूड़ों को बल देती है। वीर्य स्राव तथा प्रदर को ठीक करती है। पाचन में सहायक है। सुपारी सदा चिकनी खानी चाहिए। चिकनी सुपारी उबाली और दबाई हुई होती है। चिकनी सुपारी सुपाच्य होती है; भूख और पाचक शक्ति को बढ़ाती है। पुंसत्व में ठंडक उत्पन्न करने के कारण अधिक न बरतें। (५) इलायची छोटी—यह पाचक और रुच्य पदार्थ है। (विस्तार इलायची के वर्णन में पढ़ें)। (६) तम्बाकू—पान में तम्बाकू मिलाना या पान के साथ सिगरेट-बीड़ी पीना स्वास्थ्य का वैरी है। (देखो तम्बाकू का वर्णन)। (७) कुलिंजन—यह पान की जड़ है। खांसी,

जुकाम की अवस्था में पान में कुलिंजन चूसना लाभदायक है।
(८) सौंफ—दीपन पाचन है, सुगन्धित पदार्थ है।

पान का हर समय प्रयोग करना और जुगाली करते रहना एक रोग है। ऐसा करने से दाँत, आमाशय और नेत्र दुर्बल हो जाते हैं। पन-खौड़े सदा किसी न किसी रोग से पीड़ित रहते हैं।

पानी (जल)—ठण्डा, तर है। पानी का काम पसीना मूत्र तथा थूक के मार्ग द्वारा शरीर का मल बाहिर निकालना है। यह रक्त को गाढ़ा और दोषयुक्त होने से बचाता है, और पाचन-क्रिया में सहायता देता है। इसलिए यह हमारे भोजन का प्रधान अंग है। अतः आवश्यक है कि जल जो पिया जाय, वह शुद्ध पवित्र और हर प्रकार के दोषों से रहित हो।

ठंडा पानी प्यास को बुझाता है। मूर्छा, थकावट, कै, हिचकी, कब्ज और मूत्र की जलन में लाभकारी है। गरमी के कारण जब भूख नहीं लगती तो भोजन से एक घण्टा पूर्व शीतल-जल पी लेना चाहिए। स्वस्थ मनुष्य के लिए अति शीतल अथवा अति उष्ण जल अच्छा नहीं। वात, कफ तथा मस्तिष्क के दोष, इन्फ्लूएञ्जा, जुकाम, पसली का दर्द, अर्धांग, लकवा उदर, शूल, खांसी, हिचकी, इन रोगों में कोसा (थोड़ा गरम) पानी पीना लाभदायक है।

भोजन से पूर्व जल पीने से पाचन-शक्ति कम हो जाती है। भोजन के मध्य में पानी दो-दो चार-चार घूंट पीने से भोजन शीघ्र पच जाता है, परन्तु अधिक पीने से पाचन-क्रिया और बल कम हो जाते हैं। भोजन के एक-दो घण्टे पीछे पानी पीने से भोजन में से अधिक रक्त और शक्ति उत्पन्न होते हैं। जिन्हें टट्टी पतली आती हो, या भोजन करने के थोड़ी देर पीछे आ जाती हो, उन्हें भोजन के साथ पानी का प्रयोग न करना चाहिये। जिन्हें कब्ज़ रहता हो, वह भोजन के साथ साथ दो-दो घूंट पानी पीते जाएं। वात-कफ प्रकृति वालों और जिनकी प्यास ठण्डे

पानी से न बुझे, उनको कोसा पानी पिलायें। रोगी चाहे किसी भी अवस्था में हो, यदि वह पानी मांगे तो उसे बिल्कुल मना नहीं करना चाहिए। हां, इतना अवश्य है कि जिस रोग में जल हानिकारक हो, उसमें थोड़ा दें, और गर्मी-सर्दी के अनुसार ठण्डा या गरम दें। प्यास बुझाने के लिए पानी सदा धीरे-धीरे घोंट-घोंट पीना चाहिए।

निम्नलिखित अवस्थाओं में जल नहीं पीना चाहिए—स्त्री-संग के तुरन्त पीछे, गरम भोजन के पश्चात, खीरा, खरबूजा, ककड़ी (तर) आदि फलों के ऊपर, सोकर उठते ही, पेशाब के पश्चात, विरेचन (जुलाब) होने के पश्चात, दूध या चाय पीने के पश्चात, व्यायाम अथवा परिश्रम के झटपट पश्चात, छींक या नस्य लेने के पश्चात् पानी नहीं पीना चाहिए।

पालक—ठण्डी, तर सुपाच्य और पाचक है। कब्ज वालों के लिए बहुत लाभकर है। किंचित् कफ करती है। गरम रूक्ष प्रकृति वालों को बहुत लाभ करती है। पथरी, पाण्डु (पीलिया), उन्माद, हिस्टीरिया, प्यास, जलन और पित्तज्वर में लाभदायक है।

पपीता—गरम तर, कब्जकुशा, सुपाच्य। एक नम्बर फल है।

पिस्ता—गरम-तर है। मस्तिष्क की दुर्बलता तथा पुरुषत्व की ठंडक में लाभ करता है। किंचित् कब्ज करता है। शरीर को पुष्ट करता है।

पीलू—सौम्य, रक्त-शोधक। वायु-गोला, धातु, कफ और अन्दर-बाहर की शोथ तथा नेत्र-रोगों के लिए हितकर है। पीलू के एक-दो दाने मुंह में न डालने चाहिएं, किन्तु चावलों की भांति एक साथ, डालने चाहिएं अन्यथा मुंह में छाले पड़ जाते हैं।

पेठा—दो से दस बारह सेर तक भार में होता है। इसका छिलका हरा और ऊपर से साफ होता है, अर्थात् डलियों के चिन्ह इस पर नहीं होते। इसके ऊपर सफेदी सी भी होती है।

पेठा ठण्डा, तर और वलवर्धक पदार्थ है। रसायन है। रक्त और मांस को वढ़ाता है। हृदय, मस्तिष्क, यकृत तथा फेफड़ों को वल देता है। वात-संस्थान (नर्वस सिस्टम) और पित्त रोगों में वहुत लाभदायक है। पेठे की मिठाई वहुत गुणकारक है।

पोदीना—गरम, रूक्ष है। पाचक है और भूख लगाता है। वृक्क, अमाशय और यकृत को वल देता है। अनारदाना पड़ी हुई इसकी चटनी भोजन को शीघ्र पचाती है। पोदीना पेट-दर्द, हिचकी, कफ और अफारा को हितकर है। मूत्रल तथा कफनाशक है। इसके अर्क के भी यही गुण हैं।

प्याज़—गरम है। पेट की वायु को वाहर निकालता है। कै, जी मिचलाना और ठण्ड के रोगों को लाभ करता है। तामसिक भोजन है, ब्रह्मचर्य का खण्डन करता है। स्थान परिवर्तन से जलवायु वदल जाने में जो कुप्रभाव स्वास्थ्य पर पड़ता है, वह प्याज के प्रयोग से दूर हो जाता है। गिलटी पर बांधने से उसे विठा देता है। फोड़े पर वांधने से उसके मैल को निकाल कर साफ कर देता है। पीड़ा नाशक है। धनिया चवा लेने से इसकी दुर्गन्ध नहीं आती। विपूचिका (हैजा, कालरा) के दिनों में इसका प्रतिदिन खाना और पास रखना हितकर है। हैजे के रोगी को दो-दो तोले प्याज का रस घंटा-घंटा पीछे पिलाना लाभदायक औषधि है। घर में सफेद प्याज रखने से साँप नहीं आता।

फ्रैंच बीन—सेम की फली के समान गुण।

फालसा—ठण्डा, रूक्ष। हृदय, अमाशय और यकृत को बल देता है। कब्ज करता है। जलन, वेचैनी, हृदय की धड़कन में अच्छे पके हुए फालसों का शर्वत हितकर है। खट्टा अधपका फालसा हानिकारक है।

फूट—इसके गुण-दोष ककड़ी (तर) के समान हैं, परन्तु यह इतनी शीतल नहीं।

बकरी का दूध—ठंडा, तर और हल्का है। रोगों में लाभदायक है तथा रक्तशोधक है। रक्त को बल देता है और शीघ्र ही पच जाता है।

बच्चों के लिए बहुत हितकर है। खाँसी, संग्रहणी, प्रवाहिका (मरोड़), प्लीहा, यकृत, अजीर्ण, पुराना ज्वर, यक्ष्मा (तपेदिक); मानसिक रोगों तथा रक्त-विकारों में बकरी का दूध लाभदायक है। देखें दूध का वर्णन।

बकरी का दही—गरम और तर है। यक्ष्मा (तपेदिक), संग्रहणी, प्रवाहिका (मरोड़), अर्श, रक्त-दोष, प्लीहा, यकृत और अन्तड़ियों की दुर्बलता में इसका खाना बहुत स्वास्थ्यकर और बलदायक है। दही का वर्णन देखें।

बगूगोशा—देखें नाख, नाशपाती का वर्णन।

बथुआ (बाथू का शाक)—सौम्य है। आयुर्वेद में इसे सब पत्तों वाले शाकों से उत्तम माना गया है। यह शाक आमाशय को बल देता है। कब्जकुशा है। मूत्र रोग नहीं होने देता। मन्दाग्नि के कारण बढ़े हुए यकृत प्लीहा को लाभ करता है।

बनास्पति घी—देखें घी।

बर्फ—ठण्डी और रूक्ष है। प्यास बढ़ाती है। जो सज्जन इससे प्यास बुझाना चाहते हैं, वे भ्रम में हैं। बर्फ केवल एक अवस्था में ही लाभ करती है, अर्थात् जब कभी गर्मी के कारण भूख न लगती हो तब भोजन करने से एक घंटा पूर्व बर्फ का पानी घूंट-घूंट पीने से भूख खुल जाती है। अन्य अवस्थाओं में आमाशय को दुर्बल करती है, मन्दाग्नि तथा अफारा करती है। खांसी, कफ, आमवात (दर्द रीह) आदि रोगों में बर्फ हानि-कर है। गले और दांतों को बिगाड़ती है। यदि नाक और मुँह से रक्त आता हो, हैजे के रोगों में या वैसे ही जब बार-बार प्यास लगती हो और बार-बार कै आती हो, तो बर्फ का टुकड़ा चूसने से शांति प्राप्त होती है।

बही—ठण्डी, तर, कब्ज करने वाली, मूत्रल है। दस्त, ग्रहणी, वृक्क, यकृत और प्लीहा के रोगों में हितकर है। बही भोजन के पश्चात् प्रयोग करनी चाहिए। हृदय और मस्तिष्क की गर्मी को दूर करती है। मुख से रक्त आता हो तो हितकर है। गरम और रूक्ष प्रकृति वालों को विशेषकर लाभदायक है। बही का मुरब्बा काबिज है। प्रयोग का विस्तार बिल्व के वर्णन में पढ़ें। बही के बीज (बहीदाना) के यही गुण हैं।

बांस कल्ला—बांस का नर्म-नर्म कल्ला जो जड़ के पास फूठता है, इसका अचार डालते और भाजी पकाते हैं। शीतल है, पित्त कफ नाशक है।

बाजरा—गरम-रूक्ष है, कुछ कब्ज करता है। कफ को सुखाता है। मूत्रल है। देर में पचता है, परन्तु पचकर रक्त को बहुत बढ़ाता है और बलदायक है। बाजरे की रोटी खाकर ऊपर से दो तोले गुड़ खाने से शीघ्र पच जाती है।

बादाम—गरम तर। भिगोकर छिलका उतारा हुआ बादाम ठण्डा और तर है, किंचित् कब्ज करता है। वसा (चर्बी) और रक्त उत्पन्न करता है। रूक्ष खांसी और वात-संस्थान (नर्वस सिस्टम) को हितकर है। थथलापन को दूर करता है, मस्तिष्क और नेत्रों के लिए अनुपम पदार्थ है। मक्खन और मिसरी के साथ बादाम मिलाकर खाने से शरीर मोटा होता है और स्मरण-शक्ति बढ़ती है। कड़वा बादाम रक्त को दूषित करता है।

बादाम रोगन—मस्तिष्क और वात-संस्थान को बल देता है। सुख-विरेचक (कब्जकुशा) है। बलवर्धक है। वात रोग तथा रूक्षता को दूर करता है। पुरानी कब्ज को दूर करता है। पूरी मात्रा—१ तोला। दूध में डालकर या वैसे ही पिया जाता है।

बिल्व, बिलगिरी—गरम तर, ग्राही (कब्ज करने वाली)। मन्दाग्नि के कारण नरम शौच हो तो इसका प्रयोग अमृत समान है। कच्चे बिल्व की गिरी का चूर्ण या मुरब्बा दो ही रूप में प्रयोग होता है। चूर्ण की मात्रा दो माशे पानी या दही के साथ। मुरब्बा की मात्रा आधी छटांक भोजनान्तर खा लिया जाए। वात-कफ प्रकृति वालों के लिए ही मुख्यतः हितकर है। (पित्त प्रकृति वालों के लिए इस विकार के लिए कही का मुरब्बा उपयुक्त है।) पक्का बिल्व स्वास्थ्य में विकार उत्पन्न करता है।

बेसन—गरम और रूक्ष है। दालों के आटे को बेसन कहते हैं। अधिकतर चने की दाल का ही बेसन होता है। बेसन की रोटी, बेसन के लड्डू, बेसन के पकौड़े और अन्य पदार्थ चने के बेसन से तैयार होते हैं। बेसन शरीर को मोटा करता है, अफारा करता है, यह दोष किंचित अजवायन और अजवायन मिला देने से नहीं होने पाता। बेसन में तेल का प्रयोग हानिकर है; तेल के पकौड़ों से पाचन-क्रिया बिगड़ जाती है और भूख मारी जाती है। अजवाइन पड़ी बेसन की रोटी जुकाम, कफज-खांसी, मुँह से पानी आने तथा मधुमेह में लाभ करती है।

बेर—मीठा बेर ठंडा, रूक्ष, रक्त शोधक, आंखों की ज्योति बढ़ाता है, भूख लगाता है। सूखा बेर बलवर्धक, सुपाच्य, पाचक, थकावट और प्यास में हितकर है। कड़वी औषधि खाने से पहले बेर के ४, ५ पत्ते चबा लें, औषध का कड़वापन प्रतीत न होगा।

बैंगन (बनाऊँ, भाटा)—गरम, रूक्ष। अशुद्ध रक्त उत्पन्न करता है। थोड़ा और कभी-कभी खाएँ। बैंगन जितना छोटा और नरम हो, उतना ही अच्छा होता है। कफ प्रकृति वालों को हितकर है। कफज-खांसी, मुँह से पानी आने में हितकर है। भूख लगाता है, पाचन-क्रिया को तीव्र करता है। बैंगन का भुरता (भुना हुआ बैंगन) दोषों से बहुत

कुछ रहित होता है, क्योंकि विशेष दोष इसके छिलके में होता है। इसमें दही और धनियाँ मिलाना हितकर है। छील कर घी और दही के साथ पका कर रात को खाने से अच्छी नींद लाता है। यह ब्रह्मचर्य को खण्डन करने वाला है। नाम ही बे-गुण है।

भांग—ठण्डी और रूक्ष है। मादक (नशाकारक) है। कब्ज करती है। १ माशा की मात्रा से भूख लगती है। पाचक है। भांग पीना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है। अन्त में नाड़ियों को दुर्बल करती है। यह दृष्टि और बुद्धिनाशक है। भांग से बचना चाहिये। यदि इसका स्वभाव पड़ जाये तो फिर छूटना कठिन है।

भिण्डी तोरी (सफेद तोरी)—ठण्डी और तर है। लेसदार, भारी है। रूक्षता को दूर करती है। पाचन-क्रिया के बिगाड़ में इसका प्रयोग अच्छा नहीं।

भेड़ का दूध—गरम तर और बलवर्धक है। वात-कफ और फेफड़े के रोगों में तथा अश्मरी (पथरी) में लाभदायक है। रक्त बढ़ाता है।

भे, भिस्सा (कमल की जड़, कमल-ककड़ी)—ठंडी और रूक्ष है। हृदय तथा मास्तिष्क को बल देती है। पित्त ज्वर, प्यास, पांडु (यरकान, पीलिया), मूत्र की कमी और पित्त के सब रोगों में हितकर है।

भैंस का दूध—तर और कफवर्धक है। सुस्ती और निद्रा लाता है। शारीरिक बलवर्धक है। रक्तउत्पादक है। शीघ्र नहीं पचता। कफ प्रकृति वाले चुटकी भर सोंठ या पिप्पली (मघ) फांक कर पिएँ तो यह दूध कफ नहीं बढ़ाता। बल बढ़ाता है, परन्तु बुद्धि को मन्द करता है। भैंस का दूध गौ के दूध से दूसरे दर्जे पर है। जिसकी पाचन-शक्ति दुर्बल हो, उन्हें न दें। (देखें दूध का प्रकरण)।

भैंस का दही—गरम, तर, चिकना, मधुर, कफवर्धक है। गर्मी तथा रूक्षता को दूर करने वाला है। किंचित् कब्ज करता है। थोड़ा खाएं तो पाचन-शक्ति को बढ़ाता है। इसमें नमक, काली मिर्च, सोंठ अवश्य मिलाएं। (देखें दही, छाछ, मठा)

मक्की—ठंडी, रूक्ष, बलवर्धक और किंचित् कब्ज करती है। गर्मी को नाश करती है। फूले हुए शरीर को ठीक कर बल बढ़ाती है, रक्त और मांस को उत्पन्न करती है। ऋतु आने पर मक्की का एक ताजा भुट्टा (सिट्टा, छल्ली) प्रतिदिन भूनकर खाने से आमाशय को बल मिलता है, रक्तवर्धक है। मक्की के भुने हुए फुल्ले शरीर को मोटा करते हैं।

मकोय का शाक (कामकाची)–गरम है। इसका शाक अन्दर-बाहर हर प्रकार की सूजन को दूर करता है। वात रोग हर प्रकार की पीड़ाओं तथा जलोदर में हितकर है। हिक्का (हिचकी) और कै को दूर करता है, मूत्रल और कब्जकुशा है। इसका लेप शोथ बिठाता है।

मटर—गरम तथा रूक्ष है। किंचित् भारी है। इसमें नत्रजन (नाइट्रोजन) और प्रोटीन का अंश अधिक होने से इसके प्रयोग से रक्त और मांस बहुत बढ़ते हैं। (देखें प्रथम भाग में "२० प्रकार का भोजन" तथा दूसरे भाग में "दालों का वर्णन")।

मधु—देखें शहद का वर्णन।

मलाई, क्रीम—तर है, किंचित् गरम है, बलवर्धक है। सब लाभ मक्खन के समान है, परन्तु मक्खन के समान ठण्डी नहीं। रूक्ष खांसी में इसका प्रयोग हितकर है। बच्चों तथा बूढ़ों के सिर पर प्रतिदिन मलाई रखना मस्तिष्क, दांतों और नेत्रों को शक्ति देने में बहुत लाभदायक है।

मसूर—गरम तथा रूक्ष, कुछ काबिज है। कफ प्रकृति वालों के लिए विशेष हितकर है। कफ शोषक और सुपाच्य है। इसका प्रयोग

पुराने अतिसार, प्रवाहिका, वात कफ प्रकृति तथा संग्रहणी में हितकर है। छाती और फेफड़ों के कष्टों में इसका शोरबा हितकर है।

आयुर्वेद में इसे सब दालों से उत्तम माना गया है, क्योंकि सब प्रकृतियों के अनुकूल और बलदायक है। हिन्दुओं में कई लोग इसे नहीं खाते, क्योंकि इसका रंग गौ के मांस के समान होता है। लोग बुरी तरह भ्रमों में जकड़े हुए हैं और अपने को एक शक्तिप्रद भोजन से वंचित रख रहे हैं। विस्तार के लिए पहले भाग में '२० प्रकार के भोजन' और दूसरे भाग में 'दाल का वर्णन' पढ़ें।

महुवा—ठंडा और रूक्ष है। सब प्रकृतियों के अनुकूल है। वात, कफ और पित्त नाशक है। खांसी, जुकाम, श्वास और छाती की घरघराहट में हितकर है; प्यास और मूत्र की जलन को दूर करता है। जीर्णज्वर को इसका काढ़ा लाभ करता है।

माखन—ठण्डा, तर। सब प्रकार की गरमी तथा रूक्षता को दूर करता है। भोजन का भोजन, औषधि की औषधि है। वृद्धों और बच्चों के लिए अमृत है, हृदय और मस्तिष्क को बल देता है। रक्त और वसा (चर्बी) को उत्पन्न करता है। गरमी तथा रूक्षता की खांसी, अर्श, यक्ष्मा (तपेदिक), वीर्य विकार और थथलापन को दूर करता है। सब प्रकृतियों के अनुकूल है और बहुत बल देता है। नेत्रों की ज्योति बढ़ाता है और शरीर को मोटा करता है। मन्दाग्नि में बहुत हानिकारक है।

विद्यार्थी तथा अन्य मस्तिष्क का काम करने वाले निम्नलिखित विधि से खाए, तो स्मरण शक्ति बढ़ती है और मस्तिष्क की थकान उतरती है। रात को भिगोकर प्रातः छिली हुई बादाम की मीठी गिरिएं २० दाने, अंजीर सूखी दो दाने, मिसरी १-२ तोले, माखन आधी छटांक से १ छटांक, प्रातःकाल मिलाकर खाएं, इसके दो-तीन घण्टे पश्चात् ही भोजन करें। मन्दाग्नि वाले माखन नहीं पचा सकते, वे मन्दाग्नि को पहले ठीक करें।

माल्टा—ठण्डा और तर है। बलदायक, पाचक और प्रसन्नता दायक है। रक्त और पित्त के दोषों को तथा प्यास को शान्ति देता है। खांसी, जुकाम (प्रतिश्याय) में नहीं खाना चाहिए। अजीर्ण, यकृत, प्लीहा और ज्वर के रोगियों को बहुत हितकर है। जिस माल्टे का छिल्का पतला हो, वह अच्छा होता है। अन्दर से लाल निकले तो और भी अच्छा है।

मावा—देखें खोआ रबड़ी का वर्णन।

माष की दाल—देखें उड़द।

मिर्च—देखें काली मिर्च, लाल मिर्च, शिमला की मिर्च।

मीठा, मीठा निम्बू—ठण्डा और तर है। गर्मी को हटाता है। गले के रोगों को दूर करता है। हृद्य है। कफ को निकालता है। रक्त की उत्तेजना को ठीक करता है। अजीर्ण, ज्वर, प्यास और वमन को दूर करता है। बेहोशी, मलेरिया और गर्मी के ज्वर में लाभदायक है।

मुनक्का—दाख के वर्णन में देखें। मुनक्का दाख से अधिक लाभदायक है। औषधियों में प्रायः मुनक्का ही प्रयुक्त होता है। फेफड़े और अन्तड़ियों को बहुत बल देता है। शक्ति उत्पन्न करता है।

मुरब्बा—खांड की चासनी में किसी वस्तु को पका लेना मुरब्बा कहलाता है। प्रायः सेब, नाख, आम, बही, आमला, बेलगिरी, हरड़, गाजर या पेठे का मुरब्बा डाला जाता है। सब प्रकार का मुरब्बा प्रसन्नतादायक और बलप्रद होता है। पृथक्-पृथक् पदार्थों से बने हुए मुरब्बों के गुणदोष इन पदार्थों के वर्णन में अवश्य देखें।

साधारणतः जिनको भोजन करते ही टट्टी आ जाती हो, दूध न पचता हो, वे बही या बेलगिरी का मुरब्बा बरतें। पुरानी कब्ज हो, तो हरड़ या गाजर का मुरब्बा बरतें। भूख की कमी और हृदय की दुर्बलता के लिए आमले का मुरब्बा लाभदायक है। हृदय, मस्तिष्क और रक्त

की दुर्बलता के लिए गाजर, पेठा, आम और सेब का मुरब्बा हितकर है। कब्ज में हरड़, गाजर और नाख (नाशपाती) का मुरब्बा हितकर है। अतिसार में बही और बेलगिरी का मुरब्बा हितकर है। (बेलगिरी गर्म है, बही ठण्डी है)।

मुसम्मी—शीतल और तर। यह सन्तरा माल्टा से अधिक गुणकारक है। यकृत, प्लीहा, ज्वर, मन्दाग्नि, प्यास, हृदय की धड़कन, दिमागी और जिसमानी थकान में गुणकारक है।

मूंग की दाल—गरमी-सरदी में अनुकूल है, रूक्ष है। वात प्रकृति वालों को वादी करती है; वे इसमें घी या तेल, बड़ी इलायची, काली मिर्च, काला जीरा अवश्य डालें। मूंग हल्की है, शरीर को स्वास्थ्यप्रद है। हृद्य है, बलवर्धक है। छिलका उतारने से गुण घट जाता है। रोगों में हल्का भोजन होने के कारण और चित्त को प्रसन्न करने के कारण अधिक बरती जाती है। (देखें दालों का वर्णन)

मूंगफली—गरम, भारी। अधिक खायें तो भूख को बन्द करती है। खाली पेट न खानी चाहिए। इसका तेल बलदायक है। शुद्ध घी न मिलने के स्थान में इसे बरतें तो अच्छा है। गौ-भैंस के घी की अपेक्षा बहुत सस्ता है, गुणों में उससे कम है। नकली बनावटी घी से यह और सरसों का तेल बहुत अच्छे हैं।

मूली—ठण्डी, तर। कच्ची मूली कफ उत्पन्न करती है। इसका पका हुआ शाक सब दोषों को दूर करता है। मूली कब्ज-कुशा है। मूत्र को खोलकर लाती है। मूली कुछ देर से पचती है, इसका पत्ता इसे शीघ्र पचा देता है। गुड़ भी इसे शीघ्र पचाता है। जिगर, तिल्ली, बवासीर में नित्य सेवन करने योग्य शाक है। भूख बढ़ाती है, इसकी डकार खराब होती है, जरा-सा गुड खा लेने से ठीक रहता है। मूली की गन्दल और मोंगरा के गुण-दोष मूली के समान हैं। नरम पतली मूली उत्तम है।

मेथी—गरम, रूक्ष। वात कफ नाशक है। बालों को सफेद होने से रोकती है। किंचित कब्ज़कुशा (रेचक) है। भूख की कमी, प्लीहा, यकृत अजीर्ण को दूर करती है। एक उत्तम शाक है। मेथी और मोठ में घी या तेल डालना अच्छा है।

मोठ—गरम रूक्ष। मोठ की दाल शरीर में बढ़े हुए जल को सुखाती है, कफ नाशक है, सुपाच्य है, किंचित कब्ज़ करती है। बलवर्धक है। ज्वर में इसका रस बिना घी के लाभकारी है।

रतालू—ठंडा और तर। काबिज़, भारी तथा वायु उत्पन्न करने वाला है। गरमी की प्रकृति वालों और अच्छी पाचन-शक्ति वालों के लिए हितकर है।

रबड़ी—गरम तर है। यह दूध को औटा-औटा कर गाढ़े लच्छे, एकत्रित करने से तैयार होती है, इससे दूध का तत्व जल जाता है, अतः अस्वभाविक भोजन है। बहुत कम खानी चाहिए। भारी है, पाचन-शक्ति को बिगाड़ती है। खोआ (मावा) भी इसी प्रकार निकृष्ट पदार्थ है, यह दोनों भारी और अस्वास्थ्यकर हैं। कम खाएं।

लशुन (लहसन)—गरम, रूक्ष। कफ रोगों, अर्धांग, लकवा, दमा, खांसी, सिर-पीड़ा, जोड़ों के दर्द और अन्तड़ियों की दुर्बलता आदि में अत्यन्त हितकर है। थोड़ा कब्ज़कुशा है। जीर्ण ज्वर, अफारा और अजीर्ण तथा कुष्ट, सबको नष्ट करता है, नेत्रों को बल देता है, रक्त को शुद्ध करता है।

बल, रक्त, मांस, मेदा और वीर्य को बढ़ाने तथा वृद्धावस्था को दूर रखने वाली औषधि को रसायन कहते हैं। रसायन की गणना में लशुन को अच्छा स्थान प्राप्त है। मात्रा एक माशा तक। परन्तु यदि इसका प्रयोग गर्मी करे, तो छोड़ दें या घटा दें।

वात कफ के रोगों में लशुन अमृत का काम देता है। वात कफ प्रकृति वाले ही इसका प्रयोग करें, और वे देखेंगे कि उन के सब रोग दूर होकर बल बढ़ जाता है। गरम वस्तु खाने से जिनका पित्त कुपित हो जाता है, उनके लिए लशुन निषिद्ध है।

लस्सी (कच्ची)—दूध में जल डालकर कच्ची लस्सी बनती है। यह बहुत मूत्रल है। पित्त के दोषों, प्यास तथा मूत्र की जलन को दूर करती है। आम चूसने के पश्चात् दूध की लस्सी पीना बहुत बलवर्धक है और गर्मी को हटाता है।

लस्सी (पक्की), मठा—छाछ के वर्णन में देखें।

लसूड़ा—ठंडा तर है। कफ, पित्त तथा रक्त-दोषों को दूर करता है। मूत्र की जलन, बहु-मूत्र, प्यास, पित्त-ज्वर, रूक्ष-श्वास (दमा) तथा रूक्ष-खांसी और कफ की रुकावट को नष्ट करता है। कब्ज़ खोलता है। गले और छाती को स्निग्ध (तर) करता है। इसका अधिक प्रयोग पाचनशक्ति को बिगाड़ता है।

लाल मिर्च—अति गरम, रूक्ष। रक्त को उत्तेजित करती है। थोड़ी मात्रा में पाचक है। शरीर को गरम रखती है। पित्त प्रकृति वालों को हानिकर है। वात कफ प्रकृति वाले थोड़ी मात्रा में प्रयोग कर सकते हैं। यह अधिक खाई जाय, तो कब्ज़ और बवासीर तथा जलनयुक्त खुजली हो जाया करती है। हरी मिर्च गर्मी तथा रूक्षता में इतनी तीव्र और हानिकर नहीं होती, परन्तु इसे सर्वथा लाभदायक भी तो नहीं कहा जा सकता।

लीची—ठंडी, तर है। हृदय तथा मस्तिष्क को बल देती है, प्यास को शान्त करती है, किंचित् भारी होती है। थोड़ी थोड़ी खाएं।

लुकाट—ठंडा, तर है। नकसीर (नाक से रक्त जाना), रक्त की कै, रक्तार्श (बवासीर) और अन्य रक्त-दोषों में लुकाट का प्रयोग हितकर

है। प्यास को कम करता है, मनको प्रसन्न करता है। हृद्य है तथा वात पित्त के रोगों में हितकर है।

लोबिया (रवां)—गरम तर। मूत्रल है, शरीर को बलिष्ठ बनाता है। मूत्र और स्त्रियों के मासिक धर्म को चलाता है। कब्ज खोलता है। अधिक प्रयोग से स्वप्न बहुत आते हैं। इसके शाक में अदरक या सोंठ डालना हितकर है।

लौंग (लवंग)—गरम तथा रूक्ष। भूख लगाता है, भोजन को पचाता है, भूख बढ़ाता है। प्यास, के, अफारा, हिचकी, कफ, श्वास, खांसी, जुकाम में हितकर है। मस्तिष्क को बल देता है। सर्दी से हुई पीड़ाओं तथा सिर-पीड़ा में हितकर है। (पहाड़ या मैदान में मोड़ों के कारण या मोटर के पैट्रोल की दुर्गन्ध के कारण जिन्हें वमन और जी मिचलाता हो, वे मुंह में रख लें तो प्रायः कष्ट नहीं होता। इसी प्रकार निम्बू, प्याज, पुदीना की मीठी टिकिया भी।

वनास्पति घी—देखें घी का वर्णन।

शक्कर—हमारा दुर्भाग्य है कि शक्कर का स्थान खांड ने ले लिया है। खांड के प्रयोग से मनुष्य के मांस, स्फूर्ति तथा बल में वह वृद्धि नहीं होती, जो शक्कर के प्रयोग से होती है। कई बार हमें गन्ने की खांड मिलती ही नहीं, और यदि मिल जाय, तो इसे श्वेत बनाने के यत्न में इसका सत्व कम हो जाता है। खांड की अपेक्षा शक्कर और गुड़ अधिक कब्जकुशा तथा शान्ति और स्वास्थ्यप्रद हैं। (देखें २० प्रकार के भोज्य पदार्थ का प्रकरण)

शक्कर थोड़ी गरम, तर और पाचक है। बलवर्धक है। किसान मजदूर लोगों के लिए अमृत है। घी के साथ शक्कर का प्रयोग शरीर को मोटा करता है, शक्ति बढ़ाता है। शक्कर का शर्बत ठण्डा, प्रसन्नता-दायक और मूत्रल होता है। इसके अधिक प्रयोग से फोड़े, दन्तकृमि,

मधुमेह, प्यास लगने और बहुमूत्र का भय है। सुलगते कोयलों पर शक्कर डालकर नाक द्वारा धुंआ भीतर खींचा जाय, तो रुके हुए जुकाम में बहुत लाभ होता है।

शकरकन्दी—गरम, तर, कब्ज़ करने वाली। फेफड़ों को बल देती है। इसमें निशास्ता बहुत होता है, अतः परिश्रम और मज़दूरी करने वालों को बलिष्ठ बनाती है। शकरकन्दी के पश्चात सौंफ चबा लेना, इसे शीघ्र पचा देता है।

शलगम (गोंगलू-ठिप्पर)—न सर्द, न गरम, तर। रूक्षता नाशक है, रक्त-शोधक है। मूत्रल है, किंचित् अफारा करता है। कफ प्रकृति वालों में कफ को बढ़ाता है। इसके शाक में अदरक, काली मिर्च, मोटी इलायची और काला जीरा डालना चाहिए। शलगम उबालकर बिवाइयों पर रगड़ना और उसी पानी से धोना हितकर है। रात को ऐसा करके ऊपर कपड़ा लपेट दें तो शीघ्र लाभ होता है। या फिर ग्लेसरीन लगाएं, ४ दिन में बिवाई साफ।

शरबत—पानी में मीठा डालने से कच्चा शरबत बनता है। आग पर पकाया हुआ पक्का शरबत कहलाता है। जिस पदार्थ से शर्बत तैयार किया गया हो, उस पदार्थ के गुण-दोष उसमें आते हैं। पित्त-नाशार्थ पानी में मिला कर प्रयुक्त होता है, वात नाशार्थ दूध में और कफ-नाशार्थ इसमें कुछ नहीं मिलाया जाता। अधिकतर ग्रीष्म ऋतु में ही ठण्डा पानी मिलाकर पीया जाता है, बर्फ न डालें तो अच्छा है।

शराब (मद्य)—गरम, रूक्ष है। कड़वी है। आमाशय, फेफड़ा और मस्तिष्क इसके अधिक प्रयोग से छिल जाते हैं और उनमें फुन्सियां सी निकल आती हैं; हृदय की गति इतनी तीव्र हो जाती है कि कई बार एक दम रुक जाने से मृत्यु हो जाती है। बुद्धि को नष्ट करती है। नशे से मूर्छित करती है, प्यास लगाती है। इसके प्रयोग से हाथ-पाँओं पर कन्ट्रोल कम हो जाता है। वृक्क (गुर्दा), मूत्राशय, नरवस-सिस्टम

(Nervous System) और मूत्रवाहक नाड़ियां दुर्बल हो जाती हैं। इसके प्रयोग से गठिया, अर्धांग, लकवा, ब्लड-प्रेशर (Blood-pressure) हो जाने का भय सदा रहता है। शराब वास्तव में एक विष है। थोड़ी मात्रा में कुचला और संखिया आदि भी अमृत से कम नहीं। इसी प्रकार शराब भी लाभदायक हो सकती है, यदि चिकित्सक की आज्ञा से थोड़ी मात्रा में विशेष-विशेष रोगों, निर्बलताओं को हटाने के लिए केवल औषधि-रूप में कुछ ही दिन प्रयोग की जाए; अन्यथा यह स्वास्थ्य, धन और मान का विनाश करती है। देखें शहद भी।

शरीफ़ा (सीनाफल)—गरम, तर; हृदय और मस्तिष्क को बल देता है। किंचित् दुष्पाच्य है और अफारा करता है।

शहतूत, तूत—सब प्रकृति वालों के अनुकूल है और कब्ज़ खोलता है। लम्बा, छोटा, काला, श्वेत चार प्रकार का होता है। छोटे को तूत और लम्बे को शहतूत कहते हैं। यह शुद्ध रक्त उत्पन्न करता है। पाचन-शक्ति को बढ़ाता है। प्यास और गर्मी को हटाता है। ज़ुकाम और गले के पुराने रोगों में विशेष हितकर है। इसके शरबत के भी यही गुण हैं।

शहद (मधु)—गरम, रूक्ष, कफनाशक। रक्तशोधक है। इसका प्रयोग पाचन-शक्ति को बढ़ाता है और कब्ज खोलता है। राजयक्ष्मा (तपेदिक), खांसी, नज़ला, ज़ुकाम, थकान, नेत्र के रोगों और दुर्बलता को दूर करता है। गर्मी में पित्त-प्रकृति वालों को ठण्डा पानी मिला कर दें। शहद आठ प्रकार का होता है। कोई रक्त, कोई श्वेत, कोई पीत, कोई गाढ़ा, कोई पतला, कोई मिश्री की डली के समान आदि। शहद में घी या मक्खन मिलाकर खाना बल देता है, परन्तु दोनों बराबर न हों। जिनमें कफ बढ़ा हो उनको मधु बहुत हितकर है। गरम जल में मिलाकर इसका प्रयोग मोटापा दूर करता है। अधिकतर शीत ऋतु में ही इसका प्रयोग करना चाहिए। इससे अधिक बल प्राप्त करने के इच्छुक पित्त

प्रकृति के मनुष्य तीन भाग मक्खन और एक भाग शहद मिलाएं। वात प्रकृति वाले तीन भाग घी और एक भाग शहद मिलाएं, कफ प्रकृति वाले मधु में एक चौथाई घी या मक्खन मिलाएं; जिस अवसर पर ('ड, जुकाम, कफ, खांसी, नमूनिया, कमज़ोरी आदि में) बरांडी का प्रयोग होता है, उस अवसर पर शहद का बड़ा चमचा खिला देना, वही स्वास्थ्यकर परिणाम दिखाएगा, जो बरांडी दिखाती है। सर्दी या दुर्बलता के कारण जब हृदय की धड़कन गड़बड़ा जाय और रोगी का दम घुटता दिखाई दे, तो चमचा भर शहद उसे नई शक्ति प्रदान करेगा।

शिमला की मिर्च—यह शाक-भाजी की हरी मिर्च है और बहुत मोटी होती है, १–२ छटांक वज़न में होती है। नाम-मात्र ही कड़वी होती है। वात कफनाशक है, भोजन को पचाती है। प्रतिदिन या बहुत मात्रा में खाई जाए, तो रक्त में दाह और खुजली करती है। स्वस्थ स्त्री पुरुष सप्ताह में १-२ बार से अधिक न खाए।

सन्तरा (नारंगी)—ठडा, तर और मन को प्रसन्नता देने वाला है। हृदय और पाचनशक्ति को बलदायक है। गर्मी को दूर करता है। ज्वर, प्यास, घबराहट, कै और जी मिचलाने को दूर करता है, छाती को साफ करता है, बल देता है, रक्त के तीव्र वेग को ठीक करता है। डाक्टरी में सब फलों से मीठा-सन्तरा उत्तम माना गया है, क्योंकि इसमें विटामिन (जीवनांश) बहुत होते हैं। हलवा आदि भारी भोजन के पश्चात् सन्तरे का प्रयोग पाचक है। (देखें मुसम्मी)।

सरदा—गरम न सर्द, तर और मूत्रल है। मस्तिष्क, वृक्क (गुरदा), हृदय, मूत्राशय को शुद्ध करता है।

सरसों का शाक—गरम, रूक्ष, विरेचक और मूत्रल है। उदर के कृमियों को मारता है, भूख लगाता है। स्वादिष्ट है। इसे आयुर्वेद में पालक, मेथी, बथुआ आदि से निकृष्ट और घटिया साग माना गया है।

सरसों का तेल—ठण्डा और तर। अच्छा घी न मिलता हो, या हाथ तंग हो, तो सरसों का तेल बरतें। शक्तिदायक है। "तेल जला सो घी बराबर, घी जला सो तेल बराबर", इसलिए पहले इस रीति से जला लिया जाय—दो सेर तेल को बहुत गरम करें। जब धुआं सा निकलने लगे तो एक तोला गुड़ का टुकड़ा डाल दें, यह पिघल कर फूल की भांति फैल जायगा। जब जल कर काला सा हो जाए, तो निकाल लें और तेल को उतार लें। यह तेल बहुत हितकर है। सदा सूंघ कर चख कर कच्ची घानी का सरसों का तेल लें। इस तेल की पहिचान का शीघ्र अभ्यास हो जाता है। घी पहचानना कठिन, सरसों का तेल पहचानना सुगम।

सरसों के कच्चे तेल की मालिश सारे शरीर पर सप्ताह में दो बार करनी चाहिए। इस तेल की नस्य (नसवार) नाक, कान, नेत्र और सिर को शक्ति देती है।

सलाद—न गरम, न सर्द। सलाद पालक के शाक से मिलता-जुलता है। सुपाच्य है। यकृत, आमाशय और आन्तों को बल देता है। यह कच्चा ही खाया जाता है। इसके साथ टमाटर, प्याज, मूली, खीरा, चुकन्दर आदि कच्चे काटकर मिला कर खाये जाते हैं। खटाई के शौकीन इसमें सिरका डालते हैं, जो कि अच्छा नहीं। सलाद और टमाटर तथा थोड़ा उबला चुकन्दर ही मिला कर खाए जायें, तो अधिक लाभदायक है।

साबूदाना—गरम, तर. किंचित् कब्ज़कुशा है। बहुत हल्का भोजन है। रोगियों को शीघ्र पच जाता है। पानी में उबाल कर दूध पीछे से मिलाना चाहिए, नहीं तो भारी हो जाता है।

सिरका—ठण्डा और रूक्ष है। साधारणतया अंगूर का सिरका उत्तम है, परन्तु मिलता प्रायः गुड़ का ही है। सिरका कब्ज़ करता पेट के कीड़ों को मारता है, पाचक है। हैज़ा की ऋतु में इसका और

प्याज़ का खाना हैज़े का प्रभाव नहीं होने देता। यह गले को दूषित करता है। वात कफ, गले की खराबी, स्त्री के श्वेत-प्रदर और वीर्य के रोगों में यह और सब प्रकार की खटाई हानिकर है। तिल्ली सूजन और अफ़ारा के लिए जामन का सिरका उत्तम है। चावलों के साथ सिरका खाना उदर-शूल और अन्त्र शूल करता है। सिरका कभी आठवें, दसवें दिन थोड़ी मात्रा में सेवन किया जा सकता है।

सिंघाडा—ताजा सिंघाड़ा ठण्डा तर है। सूखा सिंघाड़ा ठण्डा रूक्ष है। परिश्रम करने वाले मज़दूर किसानों के लिए बहुत उत्तम है। इसका अधिक प्रयोग भूख को नष्ट करता है। गरमी के जुलाब, हृदय की दुर्बलता, जलन और क्षीणता को दूर करता है। निशास्ता इसमें अधिक होता है, इसके अधिक प्रयोग से पाचन-क्रिया बिगड़ जाती है। सिंघाड़ा जोड़ों के दर्द वाले को हानिकारक होता है। मुंह में रक्त आता हो तो हितकर है। दही के साथ गर्मी के दस्तों को हितकर है।

सुपारी—पान के वर्णन में देखें।

सुहांजना (फूल, फली)—सुहांजना गरम रूक्ष है। इसका स्वाद कुछ कड़वा होता है। आमाशय (मेदा) का शोधन करता है और भूख को बढ़ाता है। कफ-वात नाशक है, रक्त-शोधक है, मूत्रल है। वातज कटिशूल और जोड़ों के दर्द के लिये विशेष हितकर है। यही गुण सुहांजने की फली के हैं, फूल भी यही गुण रखते हैं, परन्तु कब्ज करते हैं और भारी होते हैं। वसन्त ऋतु अर्थात् अपनी ऋतु में सुहांजना अवश्य प्रयोग करना चाहिये। जैसा आगे रस के वर्णन में लिखा है, स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए सब रस खाने चाहियें। परन्तु हम मधुर (मीठा), नमकीन, अम्ल (खट्टा) और चरपरा रस अधिक खाते हैं, कड़वा तथा कसैला नहीं खाते, जिससे हमारा रक्त अशुद्ध हो जाता है। अतः सुहांजना, करेला, चुगां आदि का प्रयोग अत्यावश्यक है। यदि विधि-पूर्वक बनाया जाय, तो इसका शाक अति स्वादिष्ट

बनता है। पित्त-प्रकृति वाले थोड़ा बरतें। (सुहांजने के किसी वृक्ष के फूल अधिक और किसी के कम कड़वे होते हैं)।

सेम की फली—ठंडी तथा रूक्ष है। छोटी-बड़ी कई प्रकार की सेम होती हैं। अधिक खाई जाय तो देर में पचती है और अफारा करती है। पित्त और कफनाशक है। सेम के शाक में घी, लहसन और गरम मसाला पर्याप्त डालना चाहिए।

सेब—किंचित गरम है। हृदय, मस्तिष्क, जिगर और आमाशय (मेदा) को बल देता है। गर्मी तथा रूक्षता को दूर करता है, प्रसन्नता देता है। कुछ भारी और देर से पचता है। वृक्कों को शुद्ध करता है। प्रवाहिका (मरोड़) और टाइफाइड ज्वर में सेब का रस अति हितकर है। मानसिक रोगों में स्वास्थ्यकर है। कफ, खांसी, यक्ष्मा, हृदय-रोग में थोड़ा-थोड़ा मीठे सेब का पानी देने योग्य है। इसका मुरब्बा बलप्रद है, रक्त के दस्तों (रक्तातिसार) में लाभ करता है। खाली पेट सेब का खाना किंचित् कब्ज़कुशा है, भोजन करने के पश्चात् खाया सेब किंचित् कब्ज़ करता है।

सोए का साग—गरम तथा रूक्ष है। पित्त-प्रकृति के विरुद्ध है। वातनाशक है, वृक्कों तथा मूत्राशय की पथरी में सुखकर है। प्लीहा, शूल, अजीर्ण, कफ तथा जिगर के दोषों में हितकर है।

सोडावाटर, लेमोनेड—अजीर्ण की अवस्था में जब कि भोजन पचा न हो, अफारा हो, डकार खुलकर न आता हो, आंतों में जलीयांश की कमी हो, तो सोडावाटर पिया जा सकता है; अर्थात् एक औषधि के रूप में; अथवा पाचक चूर्ण के रूप में। लेमन सोडावाटर का बिना आवश्यकता अति प्रयोग हानिकर है। धन तथा स्वास्थ्य दोनों नष्ट होते हैं। इसके अधिक बरतने से आमाशय दुर्बल होता है। आदत पड़ जाने से फिर इसके बिना भोजन पचता ही नहीं। इसके साथ बर्फ का बरतना

तो और भी हानिकर है। वर्फ में लगी वोतल भी तो लाभदायक नहीं। विना वर्फ जिंजर सर्वोत्तम है।

सोंठ—कुछ गरम रूक्ष है। आमाशय (मेदा), जिगर और पाचन-शक्ति को वल देती है। खांसी, जुकाम, प्रवाहिका (मरोड़), दस्त, आंतों की दुर्वलता, वादी और उदर-शूल को नष्ट करती है। वात कफ़ नाशक है। कब्ज़ करती है।

सौंफ़—साधारणतया गरम रूक्ष है। जिगर, तिल्ली के रुकाव को खोलता है। उदरशूल, अफारा तथा वातनाशक है। पेट के वायु को अनुलोम करके वाहर निकालता है, कफनाशक है।

हरड़ पीली (वडी हरड, हरीड, हर्र)—हरड़ न गरम न सर्द, कुछ रूक्ष है। गरमी, वादी, वलगम और शरीर के हर प्रकार के सर्दी-गर्मी के दोषों को दूर करती है। आमाशय (मेदा) को वल देती है। हृदय, मस्तिष्क, जिगर, तिल्ली के रोगों को दूर करती है। रसायन है। नेत्रों की ज्योति वढ़ाती है। जो हरड़ नई हो, वड़ी हो, चिकनी हो, भारी हो, पीली हो और पानी में डालने से डूव जाय, भार में एक तोला से अधिक हो, ऐसी हरड़ उत्तम है।

हरड़ का चूर्ण उदर के मल को शुद्ध करता है, कब्ज़ खोलता है। थोड़ा-सा नमक मिलाने से कफ को, खाण्ड से गरमी (पित्त) को, घी के साथ वात को और गुड़ के साथ सव दोषों को दूर करती है। (हरड़ दो माशे, नमक तीन माशे, अन्य १-१ तोला)

हल्दी—गरम, रूक्ष, रक्त-शोधक, कफनाशक। पाण्डु (यरकान), शोथ (सूजन), खुजली, उदर-कृमि और मधुमेह में वहुत हितकर है। चोट पर हल्दी का लेप टिंचर आयडीन का काम देता है और शोथ को हटाता है।

हालों—गरम, पाचक, भूख लगाता है। अजीर्ण, उदरशूल, अफारा और वात के सव रोगों को शीघ्र दूर करता है। कै, ठंढ, कफ, अतिसार

और आमाशय की दुर्बलता के लिए हितकर है। कच्चा और पका कर दोनों प्रकार यह शाक बरता जाता है। २ माशे बीज भी यही गुण रखते हैं।

हींग—गरम रूक्ष। उड़द की दाल, कचालू आदि में अवश्य डालनी चाहिए, ताकि पेट में वायु उत्पन्न न हो। घी में थोड़ी सी भूनकर, रख छोड़ें। वात, कफ, अफारा, पेट के कृमि, भूख की न्यूनता, अर्शांग, शोथ, यकृत, प्लीहा और उदरशूल में बहुत हितकर है। आधी रत्ती मुनक्का में लें। वात-पित्त प्रकृति में मुक्खन में खायें, वात-कफ प्रकृति वाले गरम मसाले में मिला कर खाया करें तो बहुत अच्छा है। कब्ज़ करने वाली है। (देखें गरम मसाला)

१६

मांस वर्ग

मांस—गरम-तर। मांस मनुष्य का प्राकृतिक भोजन नहीं, इस पर भी खाया जाता है। मांस किसी पशु की हत्या किए बिना नहीं प्राप्त हो सकता, इसलिए मांस के विरुद्ध धार्मिक बुद्धि वाले लोग बहुत कुछ कहने में युक्ति-युक्त हैं। तो भी इस पुस्तक को हर एक के लिए सर्वथा लाभ-दायक बनाने के लिए मांस का वर्णन नितान्त आवश्यक है; क्योंकि यह संसार के एक बड़े भाग का भोजन है। इसका हानि-लाभ सबको जानना चाहिए; इसलिए इस पुस्तक के प्रथम भाग में मांस के विभिन्न दृष्टि-कोणों पर विवेचना की गई है। (देखें 'बीस प्रकार का भोजन' प्रकरण में मांस, अंडे का वर्णन)।

हकीमों, वैद्यों तथा प्राचीनकाल के प्रमाणित अयुर्वेदिक और यूनानी ग्रन्थों के मतानुसार मांस गरम-तर है। गरम और कफ प्रकृति वालों के लिए हानिकारक है। छोटी आयु के पशु पक्षी का मांश अपेक्षाकृत सुपाच्य माना गया है। बूढ़े पशु पक्षी का, तथा अधिक घी डालकर पकाए मांस को बहुत रोगों का मूल माना गया है। सब प्रकार का मांस कब्ज करता है। तपेदिक (यक्ष्मा, क्षय रोग, टी० बी०), संग्रहणी और पुराने दस्तों में मांस-रस पुराने चावलों के साथ प्रमुखतः दिया जाता है। मस्तिष्क को दुर्बल करता है। तमोगुण प्रधान होने से ब्रह्मचर्य को खण्डित करता है, पाप की ओर प्रवृत्त करता है। यह अध्यात्मिक जीवन बिताने के इच्छुकों के काम की वस्तु कदापि नहीं।

मांस के साथ दूध, दही, छाछ, शहद, सिरका, तेल, खीर, बिल्वगिरी, शर्बत, बर्फ, आईसक्रीम, तरबूज, मूली, तिल, गन्ना और मसूर की दाल

खाने से स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। मछली के साथ भी यह वस्तुएं निषिद्ध हैं, अन्यथा रक्त और मस्तिष्क में बिगाड़ आ जाता है; फुलवहरी और कोढ़ हो जाने का भय है। मछली—गरम तर, प्यास लगाती है। इसके साथ और ४ घण्टे पीछे तक दूध, छाछ, शहद, गन्ना और मसूर की दाल का सेवन नहीं करना चाहिए, अन्यथा रक्त दूषित होकर फुलवहरी और कोढ़ तक उत्पन्न हो जाता है। जहां नदी या समुद्र में बड़े-बड़े नगरों का गन्दा पानी गिरता है, वहां की मछली यक्ष्मा (तपेदिक) का कारण होती है। स्वस्थ मछली कफ, रक्त और मस्तिष्क-शक्ति को बढ़ाती है, कटिशूल दूर करती है, दुष्पाच्य है। तामसिक भोजन है। अंडा—गरम तर। शक्ति और मांस बढ़ाने वाला माना जाता है। कच्चा शीघ्र पचता है, आधा उबाला हुआ कुछ हल्का और मामूली भारी होता है; परन्तु सख्त उबाला हुआ भारी होता है और दुष्पाच्य है तथा अधिक गरम होता है। घी में तला हुआ भारी और अधिक गरम होता है। अंडा तामसिक भोजन है, ब्रह्मचर्य का खंडन करता है। मन को वश में करने और आध्यात्मिक चिन्तन का वैरी है। इस विषय में नई खोज पुस्तक के पहले भाग में सविस्तार दी गई है।

जो मांस का सेवन नहीं करते और दूध, दही, घी, दाल, सब्जी, फल आदि के सेवन से अच्छे, स्वस्थ हैं, वे इसको जिह्वा के स्वाद के लोभ में आकर न खाएं। शक्ति के लोभ में कहीं पहली अवस्था से भी हाथ न धो बैठें; विशेषतः जब कि किसी रोगी पशु या कबूतर आदि गर्म प्रकृति वाले पशु-पक्षी का मांस उन्हें खाना आ जाए। आंवले का मुरब्बा अंडे का प्रतिनिधि है। दूध, दही, पनीर, मटर, केला, सेब, आम, अनार, दाल, सूखे मेवे और सोयाबीन से निश्चय ही मांस और अंडे की अपेक्षा लाभ अधिक प्राप्त होते हैं। ऊपर लिखे तपेदिक, संग्रहणी, बाल रोग, इन तीन रोगों में औषध रूप से बर्तने की आज्ञा देकर दो चार दिन में ही प्रतिकूलता-अनुकूलता का निश्चय हो सकता है।

२०

मिश्रित वर्ग

(१) भोजनों के षट रस

दूध, दही, अन्न, दाल, फल, मेवे, शाक, तरकारी आदि जो कुछ हम खाते हैं, उन सबके भिन्न-भिन्न रस या स्वाद होते हैं। यथा-सुहांजना, चुंगा, करेला आदि में कड़वा (तिक्त) रस प्रधान है; हरड़ और कच्चे वेरों में कसैला रस; मिरचों में तीखा (कटु) रस; नमक और कुलफा में नमकीन रस; निम्बू, टमाटर, इमली, अमचूर में खट्टा (अम्ल) रस और केला आम, दाख, खजूर आदि में मीठा रस विशेषकर अधिक होता है। दो-दो चार-चार प्रकार के रस इकट्ठे भी कई भोजनों में पाये जाते हैं। यथा-लशुन में कड़वे के अतिरिक्त शेष पांचों रस हैं। स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है कि समय-समय, ऋतु-ऋतु और अवस्था के अनुकूल हम छहों रसों का सेवन करें। अधिक मात्रा में किसी एक का प्रयोग करने से रक्त दूषित हो जाता है।

मधुर, नमकीन और खट्टा रस जो हमें वहुत पसन्द और रुचिकर है, इनके सिवाय दूसरे रसों वाली वस्तुए यथा सुहांजना, कचनार, चुंगा, हरड़, काली मिर्च, शलगम, करेला, आमला आदि भी हमें वरतने चाहिएं। ऐसा करने से हमें रक्तशोधक औषधियों की आवश्यकता न रहेगी; खुजली, फोड़ा-फुन्सी से वचे रहेंगे, शरीर अधिक स्वस्थ तथा सन्तुष्ट रहेगा।

२१

(२) शाक (सब्ज़ी) पकाने की विधि का स्वास्थ्य पर प्रभाव

(१) उबला हुआ। (२) घी-तेल में तला हुआ। (३) घी-तेल में छौंका हुआ रसे वाला। (४) घी-तेल में छौंका हुआ सूखा। (५) कच्चा। (६) सूप। (७) मीठे पदार्थ। प्रायः इन्हीं सात रूपों में शाक-सब्ज़ी का प्रयोग होता है।

उबले हुए शाक सर्वोत्तम हैं, अति शीघ्र पच जाते हैं। घी तेल में तले हुए भारी होते हैं। रसे वाला शाक हल्का और मृदु विरेचक (कब्ज-कुशा) है तथा मूत्रल होता है, परन्तु शेष भोजन के भली प्रकार पचने में रुकावट डालता है क्योंकि रस से भीगी हुई रोटी को अधिक समय तक चबाने की आवश्यकता नहीं होती, इस प्रकार मुख का पाचक रस थूक पर्याप्त मात्रा में इसके साथ नहीं मिल सकता। सूखे शाक (जिनका पानी मारकर सुखा दिया जाय) के साथ भोजन शीघ्र पच जाता है और भूख खूब लगती है। सूखे शाक के साथ भोजन करके एक-दो घण्टे पश्चात् जल पीना स्वास्थ्यकर है और कब्ज नहीं होने देता। कच्चे शाक-सब्ज़ी स्वास्थ्यकर और कब्ज कुशा हैं।

शाकों को अदरक, हींग या लहसुन का छौंक लगाने से वात-कफ नष्ट होते हैं, भोजन भली भांति पच जाता है, तथा खांसी, अफारा आदि रोग दूर होते हैं। पित्त प्रकृतियों के लिए हींग और लहसुन अच्छे नहीं। धनिया, काला जीरा और प्याज का छौंक सब प्रकृतियों के अनुकूल है तथा भोजन को पचाता है। शाकों में मोटी इलायची, जीरा

और काली मिर्च डालने से शाक अधिक स्वादिष्ट बन जाते हैं और पच भी शीघ्र जाते हैं। पित्त-प्रधान प्रकृति वाले छोटी इलायची और श्वेत जीरा प्रयोग करें। सलाद, मूली, चुकन्दर, टमाटर आदि कच्चे शाक कतर कर नमक, काली मिर्च लगाकर खाना बहुत स्वास्थ्यकर है।

टमाटर या कोई एक सब्जी, या कई सब्जियों को मिलाकर बहुत पानी में उबाल कर उनका रस निचोड़ लिया जाता है, उसे सूप कहते हैं। निमक, मिरच, जीरा, अद्रक पड़ा यह रस शीघ्र पच कर शक्ति देता है।

खीरा, मीठा पुलाओ, हलुआ, पूड़ा, फिर्नी, कस्टर्ड, पुडिंग, गाजर का हलवा आदि कई रूपों में मीठे पकवान बनते हैं। ये सब मांस बलवर्द्धक हैं, थोड़ी मात्रा में ही खाने योग्य हैं। बाजारी मिठाइयों में गुण की दृष्टि से पेठे की मिठाई और जलेबी बहुत गुणकारक हैं। इनमें खीर, फिर्नी, कस्टर्ड, पुडिंग हलके हैं, सुपाच्य हैं। अन्य भारी हैं।

(३) गरम-ठण्डे आदि प्रभावानुसार भोज्य-पदार्थों का चित्र

गरम रूक्ष	गरम स्निग्ध (तर)	ठण्डे रूक्ष	ठण्डे स्निग्ध	सौम्य (न गरम न ठण्डे)
अनार,	अंजीर,	आलू	आड़ू, निम्बू,	अरबी
अखरोट, मकोय का शाक,	उड़द की दाल,	इमली	ईसबगोल, तरबूज,	अमरूद
मिर्च काली,	अंगूर, चिरौंजी,	अनार खट्टा	आलूचा, घिया, तोरी,	गाजर
खट्टा, मिर्च लाल,	आम,	आमला	अनार मीठा, ताजा-	शलगम
गांठ गोभी, मसूर,	काशीफल, मूंगफली,	कत्था	पानी, मुरब्बा आमला,	सन्दल
साग, मोठ,	खरबूजा, राई,	कचनार	पालक, अनन्नास,	(चन्दन)
चना, मटर,	गेहूँ, लोबिया, घी,	गुलाब	पनीर, कुलफे का शाक,	सिंगोकर
मेथी,	चुकन्दर, शकरकन्दी,	गोभी-फूल	पेठा, कुल्फी मलाई,	छिलका उतर
चूना, शराब	चिलगोजा, सागूदाना,	जामुन	कमलगट्टा,	हुआ बादाम
	जिमीकन्द, तेल,	जौ	दूध, केला, सरदाई	हरी तोरी

छुहारा, सरसों साग,	मांस, मछली, अण्डा,	धनिया,	खीरा, बथुए का शाक,	टमाटर, सरदा
तम्बाकू, सुहांजना,	जीरा काला,	नाख,	खुम्ब; भिन्डी,	**सौम्य रूक्ष**
दारचीनी, सोंठ,	तिल,	फालसा,	घिया (लौकी), मक्खन,	जवार
नमक, सोए का शाक,	किशमिश,	बरफ,	कद्दू, मिट्ठा,	मूंग की दाल
पान, सौंफ,	नारियल खुश्क,	बेर,	चकोतरा, लीची,	**सौम्य स्निग्ध**
पोदीना,	पपीता, परवल,	भे (भिस्से),	छाछ, लोकाट,	गाय का दूध
प्याज़,	पिस्ता,	भांग,	टिन्डे, सन्तरा,	भैंस का दूध
बैंगन,	बादाम	मकई,	ढींगरी, नारंगी,	
बाजरा,	बकरी का दूध,	महुआ,	सिंघाड़ा हरा,	
	मलाई,	मूली,	नारियल कच्चा,	
		सिंघाड़ा खुश्क		
		सिरका,		
		सुपारी,		
		सेम की फली,		

गुड़, खाण्ड, बादाम आदि गरमतर पदार्थ शर्बत के रूप में ठण्डा प्रभाव धारण कर लेते हैं।

(४) खाने की वस्तुएं जो एक साथ न खानी चाहिएं

(१) दही को गर्म रोटी या किसी भी गरम पदार्थ के साथ (२) पानी मिला दूध और घी। (३) बराबर बराबर घी और मधु (४) दूध के साथ कांजी, सिरका, निम्बू, जामन। (५) शर्बत या ठण्डे पानी के पीछे चाय। (६) चाय के पीछे शर्बत, ठण्डा पानी, ककड़ी, तरबूज, खीरा। (७) कांजी, सिरका के साथ तिल। (८) मूली या खरबूजे के साथ मधु। (९) दूध में गुड़। (१०) खरबूजा और दही। (११) चावल और सिरका। (१२) खीरा, फूट, ककड़ी, तरबूज, खरबूजा के साथ, अथवा २ घंटे पहले या २ घंटे पीछे तक पानी, शर्बत, शिकंजबीन या दूध की लस्सी पीना। (१३) मांस के साथ तिल, दूध, पनीर, सिरका या मधु।

---

(५) अजीर्ण-नाशक चित्र

निम्नलिखित चित्र में यह बतलाया गया है कि किसी पदार्थ के अधिक या अनियमित सेवन से अजीर्ण हो जाय तो वैद्य हकीम की सहायता के बिना ही घर की साधारण वस्तुओं से वह कैसे ठीक हो सकता है।

अखरोट का	अनारदाना से
अंजीर का	बादाम से
अंगूर का	गुलकन्द या सौंफ़ से
अमरूद का	सौंठ और सौंफ से।
अरबी का	खटाई या दारचीनी से।
आम का	दूध की लस्सी से।
आलू का	गरम मसाला या सोडा से।
अनार का	हरड़ या नमक से।
अरहर का	खटाई या घी से।
आंवला का	सोडा, सौंठ या बादाम-रोगन से।
इमली का	बनफ़शा से।
उड़द का	सौंठ, हींग, काली मिरच, शहद या अदरक से
कचालू का	खटाई या दारचीनी से।
काशीफल का	गरम मसाला से।
कमलगट्टा का	शहद से।
कांजी का	बादाम-रोगन से।
केले का	नमक, सौंठ या मधु से।

खजूर का — छाछ से।
खरबूजे का — नीम्बू या मधु से।
खीरे का — अजवायन या नमक से।
खीर का — मूंग या सोडा से।
खुम्ब का — गरम मसाले से।
खुरमानी का — खांड या निम्बु-जल से।
खोया का — नमक, नीम्बू या सोडा से।
गन्ने का — अदरक या अर्क अजवायन से।
गेहूँ का — सोडा या सौंफ से।
गाजर का — गुड़ से।
गुड़ का, राब का — खटाई से।
गोभी का — अदरक या गरम मसाले से।
घी का — गरम पानी या निम्बू से।
घिया का — सौंठ, अदरक या अनारदाना से।
[illegible] का — निम्बू की शिकंजबीन या खीरा से।
दही का — सौंठ, नमक या जीरा से।
चाय का — सौंफ या दूध से।
चावल का — नमक या काली मिर्च से।
चने का — अजवायन से।
चिलगोजे का — खटाई से।
छाछ का — निम्बू या नमक काली मिर्च से।
जिमीकन्द का — दही या सिरका से।
जौ का — घी, गरम मसाला और नमक से।
ज्वार का — गुलकन्द से।
तम्बाकू का — ताजा दूध से।
तर (ककड़ी) का — अजवायन और नमक से।
तरबूज का — अजवायन, गुड़ या गरम पानी से।

तोरी विया का	सौंठ से।
तोरी-भिण्डी का	सौंठ से।
तेल का	निम्बू, अचार, कांजी या सिरका से।
दूध (गाय) का	सोंड या चूने के पानी से।
दूध (भैंस) का	सैंधा नमक से।
दूध (वकरी) का	शहद या सौंफ से।
निम्बू का	नमक, वनफशा या सोडा से।
नारियल का	चावल खांड से।
पालक का	सोया, कुल्फा या सौंठ से।
पेठा का	नमक, काली मिर्च या खांड से।
पिस्ता का	छोटी हरड़ से।
फालसा का	गुलकन्द से।
पूड़ी का	अर्क अजवायन से।
वादाम का	खांड से।
वैंगन का	सिरका या घी से।
वेर का	नमकीन कोसे पानी से।
वेसन का	अनारदाना या अजवायन से।
भांग का	दूध घी से।
भिंडी का	गरम मसाला या सौंठ से।
मक्खन का	मधु, खांड या नमक से।
मसूर का	घी या सिरका से।
मूंग का	खटाई से।
मछली का	अमचूर, अजवायन या मधु से।
मटर का	नमकीन कोसे पानी से।
मलाई की वर्फ का	पुदीना से।
महुआ का	धनिया या निम्बू से।
मावा (खोआ) का	नमक, निम्बू या सोडा से।

मांस का	गुड़ से।
मिर्च लाल का	शहद और घी से।
मूली का	इसके पत्ते, नमक या गुड़ से।
लोबिया का	सैंधा नमक या जीरा से।
शरीफे का	खटाई से।
सन्तरा का	गुड़ से।
शहतूत का	निम्बू की शिकंजवीन से।
शहद का	अनारदाना से।
सिरका का	मिठाई से।
साग सरसों का	कत्था से।
सेब का	दारचीनी गुलकन्द से।
सेम का	गरम मसाला से।
सिंघाड़ों का	सोडा या खारी बोतल से।
हलुआ का	अर्क अजवायन से या देशी अजवायन में जरा नमक मिलाकर हथेली भर फांक लेने से।

प्राय: सब प्रकार के अजीर्ण सौंफ या अजवायन का अर्क, निम्बू का रस, या ३-४ माशे भर नमक, या २-३ माशे खाने का सोडा, २ रत्ती नौसादर आध पाव भर पानी में घोल कर पीने से दूर हो जाते हैं।

———

(६) विबन्ध (कब्ज़) के कारण और उसकी बिना औषधि चिकित्सा

आजकल कब्ज़ का रोग बहुत हो गया है। अनुमान लगाया गया है कि विलायत से जितनी औषधियां अन्य रोगों के लिए आती हैं, उनसे आठ गुणा औषधियां केवल कब्ज़ के लिए आती हैं—कई प्रकार के साल्ट, पौडर, गोलियां, तेल, बत्तियां, एनीमा कैन आदि करोड़ों रुपयों की कीमत के बिक रहे हैं, परन्तु कब्ज़ फिर भी जोरों पर है। बात यह है कि लोग न तो कब्ज़ के मूल को पकड़ते हैं और न अपने खाने-पीने, उठने-सोने, रहने-सहने में सुधार करते हैं। औषधि सेवन भी चालू है और कुपथ भी किए जा रहे हैं। यह भी चलता है, वह भी चलता है।

दिन भर कुपथ्य, अनियमितता और उल्टा व्यवहार किया, रात को कब्ज़ खोलने वाली औषधि खा ली। जीवन के स्वाद और चस्के भी न छोड़ने पड़े—प्रातः शौच भी आ गया।

परन्तु स्मरण रहे! प्रकृति इन सब अनियमित व्यवहारों का गिन २ कर बदला लेती है, और इसमें तनिक सन्देह नहीं कि लाखों बहुमूल्य जीवन इसी कब्ज़ के हाथों विनष्ट हो गए। मत भूलिए! हर दस रोगों में से आठ रोगों का मूल कब्ज़ है। सो विशेषतः कब्ज़ को दूर करने के लिए हर सम्भव प्रयत्न करें। देहली के एक धनीमानी केवल पुरानी कब्ज़ के सम्बन्ध में परामर्श लेने के लिए मेरे पास लाहौर पधारे, कहने लगे, "उड़द की दाल, आलू, कचालू, भिण्डी, केला, मांस, बरफी और सिग्रेट मेरे जीवन का आधार हैं, इनका परहेज़ मत बतलाएं, और जो

कहेंगे करूंगा, जो खिलाएंगे खाऊँगा। बहुमूल्य से बहुमूल्य औषधि लेने को तैयार हूँ"। मैंने कहा, "आपकी कब्ज के यही आठ कारण हैं, इनको छोड़ दो। प्रातः सायं नीलगगन में २-३ मील भ्रमण करो। साग-सब्जी, दूध, दलिया, पपीता, आम, नागपाती खाओ।" वे न माने। मैंने निवेदन किया, "कुपथ्य करते रहने से आपका रोग दूर न होगा, मुझे यश न मिलेगा। मैं आपकी चिकित्सा न करूंगा, मुझे आपके धन की आवश्यकता नहीं।" एक वर्ष पश्चात मृत्यु ने सब व्याधों से मुक्त कर दिया, मर गए।

यह कब्ज किन प्रमुख कारणों से हो जाती है? इसका उत्तर पहले देना चाहिए। फिर इससे बचाव और इसको नष्ट करने के कुछ ढंग लिखने चाहिएं।

बार-बार गरिष्ठ, घी में तले और भारी भोजन खाने से, या कई प्रकार के खाने एक साथ खाने से और पेट का तन्दूर ठोस-ठोस कर नाक तक भरने से, फिर उसे पचाने के लिए व्यायाम और परिश्रम का जीवन न रखने से आन्तों की क्रिया में दोष आ जाता है। आन्तों में रक्त का प्रवाह और वात-तन्तुओं की शक्ति धीमी पड़ जाती है, कब्ज रहने लग जाता है। तब कब्ज खोलने वाली औषधि से काम लिया जाता है, परन्तु उनका वही प्रभाव होता है जो एक थके-मांदे घोड़े पर कोड़े की मार का होता है। पीड़ा के भय से वह थोड़ा-सा दौड़ता है, परन्तु जब शक्ति व साहस ही समाप्त हो चुका हो, तो कहाँ तक दौड़ेगा। हारकर गिर पड़ता है।

इस कठिन समय में प्रकृति की सहायता काम देती है। विश्राम प्रकृति की अद्वितीय चिकित्सा है। इन आन्तों ने कई जुलाबों, चूर्णों, गोलियों, साल्टों आदि की मार खाई है, यह थकी-मान्दी निर्जीव सी हो रही हैं। इन आन्तों को विश्राम दें। एक जुलाब आन्तों में रुके मैल को साफ करने के लिए लेकर, फिर उपवास करें। फिर दो सप्ताह

थोड़ा-थोड़ा करके ४-५ वार दिन में दूध पीएँ। नमकीन वस्तु को जी चाहे तो कोई हरा शाक, सब्ज़ी, टमाटर, सूप या फलों में अंगूर, नासपाती, सन्तरा, अंजीर, किशमिश, पपीता या आम लें। ४० दिन गेहूँ, चावल, दाल, आलू, कचालू, मिठाई, मांस कुछ न लें। प्रतिदिन लम्बी सैर कर आया करें। बुरी से बुरी कब्ज़ भी दूर होकर आन्तों को नवयौवन प्राप्त होगा। यह कुछ कठिन उपाय नहीं, थोड़ा-सा कष्ट है, परन्तु मन को समझाने से सब कठिनाइयां सुगम हो जाती हैं। यह कब्ज़ भी तो आपकी अपनी मोल ली हुई है, आपको कुछ परिश्रम करना ही पड़ेगा :—

'तुम्हीं ने दर्द दिया है, तुम्हीं दवा देना।'

जिनको कब्ज़ रहता हो, वे पानी का अधिक प्रयोग करें। एरंड का तेल २ तोले, या गुलकन्द ५ तोले, या मुरब्बा हरड़ एक-दो दाना, या छिलका ईसबगोल १ तोला रात को खा लेने से साधारण कब्ज़ दूर हो जाती है। जिनका पेट अधिक सख्त हो, वे नुस्खों वाले प्रकरण में कब्ज़ की चिकित्सा पढ़ें।

जिनको टट्टी पतली आती है, वह ताजा बुझा हुआ चूना दो रत्ती और सोंठ डेढ़ माशा खाना खाने के पश्चात् पानी से ले लिया करें। पानी कम पीएँ। अनार, मसूर की दाल, दही, छाछ, चावल, पतली खिचड़ी, सेब, सुहांजना, केला, बही का और बिलगिरी का मुरब्बा लाभदायक हैं। ऊपर लिखित कब्ज़-कुशा वस्तुएँ निषिद्ध हैं। शौच को कभी रोकना नहीं चाहिए। ऐसा करने से सिर-पीड़ा, अफारा, पेट में पीड़ा के अतिरिक्त कष्टदायक कष्टसाध्य रोग हो जाते हैं। नौकर, बच्चे, खेल-तमाशे के शौकीन और आलसी जीव बहुधा शौच को रोकते हैं, उनको सावधान होना चाहिए।

---

(७) उदर-विकारों के लिए सुगम और अनुभूत योग

पाचन-शक्ति के साथ भोजन का बड़ा सम्बन्ध है, इसलिए स्वभावतः ही पाचनदोष के विषय में सहायता चाहने वाले इस पुस्तक को अधिक प्रयोग में लाते हैं। उनके लिए इस सारी पुस्तक में इतना कुछ लिखकर इन सात पृष्ठों में पाचन-सम्बन्धी रोगों के योग (नुस्खे) भी लिखे जाते हैं। कठिन समय में इन से सहायता ली जा सकती है।

(१) कब्ज़-कुशा चूर्ण—फूल गुलाब १ तोला, सौंफ १ तोला, सनाय की पत्ती २ तोले, छोटी और बड़ी इलायची आध-आध तोला पृथक्-पृथक् पीस लें और सब के बराबर खांड मिलायें। रात को २-३ माशे यह चूर्ण दूध या गर्म पानी से खा लें तो प्रातः दो पाखाने खुलकर आ जायेंगे। (सनाय की पत्ती की डंडी दूर कर लें)

(२) कब्ज़-कुशा गोली—एलुआ (विलायती बना), असारा रेवन्द १-१ तोला, सोंठ ३ माशे। अलग अलग कूट पीस कर पानी के साथ चने के बराबर गोलियां बना लें। सोते समय एक या दो गोली दूध या गरम पानी से खा लें तो दो पाखाने खुलकर आ जायेंगे। बच्चों को ½ गोली दें। कुछ दिन आधी गोली दोनों समय भोजन के पश्चात् खाने से सदा का कब्ज़ दूर हो जाता है।

(३) लवणभास्कर चूर्ण—आयुर्वेद का प्रसिद्ध चूर्ण है। पिप्पली, पिप्पलामूल, धनिया, काला जीरा, सेंधा नमक, काला नमक,

तेज पत्र, तालीस पत्र, नागकेसर १-१ तोला, काली मिरच, सफेद जीरा और सोंठ आधा २ तोला, दालचीनी, दानामोटी इलायची ३-३ माशे। समुद्रनमक २ तोले, अनारदाना २ तोले, अम्लवेत १ तोला। सबको पृथक-पृथक कूटछान कर मिला लें और निम्बू के रस की भावना देकर सुखा लें। हर प्रकार के अजीर्ण में इसका प्रयोग लाभदायक है। वात कफ वाले सब रोगों में हितकर है। छाछ के साथ भूख बढ़ाता है। गरम पानी या सौंफ के अर्क के साथ पेट की वायु को बाहर निकालता है।

अर्श (बवासीर), संग्रहणी, प्लीहा, यकृत (जिगर), खांसी, दमा, जलोदर, उदर-कृमि, अजीर्ण या मोटापन के कारण मधुमेह आदि रोगों में इसको बरतना हितकारी है। इसकी मात्रा ३ माशे भोजन खाने से पहिले या पश्चात् अवस्थानुसार कोसे पानी से खाएं।

(४) हिंग्वाष्टक चूर्ण—सौंठ, काली मिरच, पिप्पली, अजमोद, सेंधा नमक, काला जीरा, श्वेत जीरा, ये सातों वस्तुएं १-१ तोला कूट कर मिला लें। फिर इसमें १ तोला उत्तम हींग का दरड़ा, आधा तोला घी में तनिक भून कर बारीक पीसकर मिलालें। भोजन करते समय ३ माशे यह चूर्ण पहले ग्रास के साथ एक चमचा घी में मिलाकर खा लें, अच्छा पाचक है, पेट के मल को गाढ़ा करता है। वात-कफ रोगों में लाभकारी है।

(५) लशुनादि बटी—सफर में सदा पास रखें।

लशुन, जीरा काला, सेंधा नमक, सोंठ, काली मिर्चे, पिप्पली, उपर्युक्त विधि से भुनी हुई हींग १-१ तोला पृथक्-पृथक् कूट-पीस कर मिला लें। डेढ़ तोला उत्तम आमलासार गन्धक और आधा तोला घी कड़छे में डालकर गरम करें, जब गन्धक पिघल जाए, तो १ छटाँक दूध में उलट दें; इस प्रकार ३ बार करें। यह शुद्ध गन्धक १ तोला पीसकर ऊपर लिखे चूर्ण में मिला लें और नींबू के रस में तीन दिन खरल करके

तीन-तीन रत्ती की गोलियाँ बना लें। हैजे में एक गोली २ घण्टा पीछे, २ तोले प्याज के रस से दें। दस्त, कै, डकार सब प्रकार के अजीर्ण और पेट दर्द में एक-एक घण्टे पश्चात् चूस लें, शीघ्र लाभ होगा। भूख बढ़ाने के लिए खाना खाने के कुछ मिनट पहले चूस लें या पानी से ले लें।

(६) अत्रीफल जमानी—यूनानी का प्रसिद्ध योग है।

पीली हरड़, काली हरड़, आमला, धनिया की गिरी, गुलबनफशा, सकमोनिया, ४-४ तोले, त्रिवी ८ तोले, बहेड़ा १ तोला, सनाय की पत्ती (डण्डी अलग कर देना) फूल गुलाब, तबाशीर, नीलोफर २-२ तोले, चन्दन सफेद, गोंद कतीरा, इलायची छोटी १-१ तोला, उस्तखद्दूस डेढ़ तोला, जावित्री, कमर, ऊद, तमालपत्र ६-६ माशे।

सब वस्तुओं को पृथक-पृथक कूट-पीस कर मिला लें। पश्चात् बादाम रोगन ६ तोले और मधु डेढ़ सेर डालें। उदर रोग की यूनानी महौषधि अत्रीफल जमानी तैयार है। मात्रा ½ से १ तोला तक आवश्यकतानुसार। रात को सोते समय गरम दूध के साथ बरतें। उदर से हर प्रकार का खोट बाहर निकाल देगा।

(७) सोडा बाईकार्ब (Soda Bicarb)—डाक्टर महौषध।

यह हल्का-सा क्षार है और अंग्रेजी डाक्टरों में इसका बहुत प्रयोग होता है। वास्तव में यह बहुत लाभकारी वस्तु है। खट्टी डकार, अफारा, दस्त, कै, अजीर्ण, दाह आदि में हितकर है। डाक्टरों से सोडा बाईकार्ब के नाम से, और पन्सारियों से 'खाने का सोडा' के नाम से मिल जाता है। खाना खाने के पश्चात् माशा भर सोडा दो-चार घूंट पानी में घोल कर पी लें।

(८) नौसादर—बढ़िया ठीकरी नौसादर खरीदें।

एक वयोवृद्ध वैद्य ने कहा है कि यात्रा में हकीम, डाक्टर यदि अधिक औषधि न ले जा सकें तो नौसादर और लशुनादिवटी ही साथ रख लें। अर्थात् बहुत शारीरिक रोगों में नौसादर का प्रयोग लाभदायक

सिद्ध होता है। विशेषकर जिगर (यकृत) के रुकाव में नौसादर का प्रयोग बहुत हितकर है। उदरशूल, अफ़ारा, कै, अजीर्ण, अंग पीड़ा, पाण्डु, खांसी में लाभदायक है। चने बराबर नौसादर एक घूंट पानी में घोलकर पी लें। दिन में २-३ बार। डाक्टर नौसादर को 'ऐमोनिया क्लोराईड' नाम से वरतते हैं, उनसे इस नाम से खरीद रखें अधिक अच्छा है।

(६) अजीर्ण के विभिन्न रूपों के रोगी—बिलगिरी का चूर्ण, बिलगिरी का मुरब्बा, सौंफ, सौंठ, गुलकन्द, अजवायन, हरड़, आमला, ईसबगोल, किशमिश (द्राक्षा), जीरा, नमक, निम्बू, मसूर, मिर्च, हींग का वर्णन इन पदार्थों के अलग-अलग वर्णन में पढ़कर अजीर्ण के लक्षणानुसार प्रयोग में लाए।

मेरे जीवन का वास्तविक उद्देश्य तो वास्तव में यह है कि लोगों को ऐसी बातें बताई जायं, जिन पर आचरण करके वे रोगों और दुर्वलताओं से बचे रहें और औषधियों पर निर्भर न रहें। सो आप इस 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' के साथ-साथ 'स्वास्थ्य शिक्षा' भी पढ़ें। 'केवल भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्ति' और 'स्वास्थ्य शिक्षा' वास्तव में एक ही पुस्तक के दो भाग हैं, इन दो की शिक्षाओं पर चल कर अपने जीवन को सुखी बनायें।

२७

लड़का पैदा होना भोजन पर निर्भर है

पुरुष में सूर्य गुण अधिक होता है, और स्त्री में चन्द्रगुण। पुरुष सूर्य की किरणों के समान तेज वाले, परिश्रमी और कठोर होते हैं तथा स्त्रिएं चन्द्रमा की किरणों की भांति शीतल तथा कोमल स्वभाव वाली और सन्तान के लिए प्रेमभाव रखने वाली।

जीवन को सफल और सुखी बनाने के परामर्श

[१] व्यवहार-कुशल बनें

जो भी आपके सम्पर्क में आये, उसके हृदय पर आपके प्रति सत्कार और आदर की छाप लग जाये। पड़ोसियों के साथ मैत्री-भाव रखें। बच्चों के साथ प्रेम करें और उनको उत्साहित करें। अपने नौकर तथा अपने से सब छोटों पर कृपा दृष्टि रखें। दूसरों के साथ वही बर्ताव करें, जो आप चाहते हैं कि दूसरे आपके साथ करें। अपने वचन का पालन करें। बहुत बोलना बुरा है; ध्यान रखें कि कोई आपकी लम्बी वार्ता से उकता तो नहीं गया। लोग आपको भला और शांति-प्रिय मनुष्य समझें। रोगियों की सेवा करें, दीन-दुखियों के काम आएँ। अपने सम्पर्क में आने वाले सब के लिए आपका जीवन कल्याण का दाता हो। यह अच्छा नहीं कि आपके सब मिलने मिलाने में स्वार्थ की भावना ही प्रमुख रहे। अतिथि सत्कार की भावना उत्पन्न करें; देश और धर्म के नेताओं और सच्चे साधु-महात्माओं को अपने घर में निमन्त्रित किया करें, और उनसे लाभ उठायें। मनुष्य पहचाना जाता है उस सङ्गति से, जिसमें वह विचरता है और उन पुस्तकों से जो वह पढ़ता है।

[२] आचार के धनी बनें

चरित्र सबसे बड़ा धन है। पैसे के धनी और चरित्र के कङ्गाल मनुष्यों का क्या मान है? सत्य बोलें। बात बढ़ा कर न करें। नम्रता और मधुर वाणी आपके भूषण हों। सब के साथ कृपा भाव रखें। मन, वचन और कर्म की एकता पर कटिबद्ध रहें। आपके शुद्ध हृदय की धाक बँधी होनी चाहिये। अनुपस्थित की निन्दा नरक का द्वार है। बिना निकट सम्बन्ध के स्त्री-पुरुषों का अधिक मेल-जोल नगर में अपवाद जनक है। विषय विलासिता आत्म हत्या है। अपने सिद्धान्त और नियम (Principal) की रक्षा के लिए चाहे कितना ही त्याग करना पड़े, धन जन कुछ ही जाये, दृढ़ रहें। अपने सब कृत्यों में अपने

ऊँचे चरित्र का परिचय दें। विश्वास करें और विश्वास-पात्र बनें। किसी की हां में हां मत मिलाएँ; खरी बात कहने की हिम्मत होनी चाहिये; परन्तु ढङ्ग से, युक्ति से और कल्याण की भावना से। शोक है कि बहुधा राज्यकर्मचारी अपने समय और पब्लिक के पैसे का खून करते हैं, सच्चे मन से अपना अन्दर टटोलने की आवश्यकता है।

[३] विद्या का सदुपयोग करें

सब विद्या और ज्ञान का सञ्चय आत्मबोध और आत्मोन्नति के लिए होना चाहिये। (मैं क्या हूँ? क्या मैं किसी प्रयोजन से इस संसार में भेजा गया, या यूँ ही निष्प्रयोजन टपक पड़ा? इसको ठग, उससे लड़-झगड़, यह खा, वह मौज उड़ा—क्या मैं इसीलिए जन्मा? ऐसे प्रश्नों पर विचार आत्मबोध और आत्मोन्नति में सहायक होता है)। नावल, उपन्यास, किस्से-कहानियां पढ़ना विद्या का सबसे बड़ा दुरुपयोग है। जहाँ तक बन पड़े किसी-ऐसी पुस्तक का प्रतिदिन अवश्य अध्ययन करें, जो आपकी आत्मिक, शारीरिक, सामाजिक अथवा आर्थिक उन्नति में सहायक हो। निश्चय ही आपके बच्चों का आपकी विद्या और आपके समय पर सर्व प्रथम अधिकार है। देखें कि वह निश्चित समय पर पढ़ते खेलते और सन्ध्या वन्दनादि करते हैं। समय ही जीवन है; समय का सदुपयोग जीवन का सदुपयोग है। "विद्या धर्मेण शोभते" अर्थात् विद्या की शोभा धर्म से है। धर्म कर्म से हीन विद्वान नर्क का कीड़ा है।

[४] अपने चार पैसों से खेलिये मत

अपनी सामर्थ्य के अनुसार खर्च करें। हाँ; दिखाने के कपड़ों तथा अन्य दिखावे की वस्तुओं पर इतना नहीं। जैसे-तैसे ढंग से धन संग्रह को ही जीवन का लक्ष्य न बना लें। सन्तोषी बनें। जीवन को सुखी बनाने वाले उचित खर्चों में कंजूसी न करें। अपनी आय (आमदनी) बढ़ाने के लिए धर्मयुक्त पुरुषार्थ करें। अपने सब प्रकार के सेवकों को खुले दिल से दें। किसी प्रकार का जूआ न खेलें; न ताश द्वारा और न पासे द्वारा; न मन बहलाने को और न धन प्राप्त करने को; सट्टा और शेयरों

(कम्पनियों के हिस्सों) की उलट-फेर भी तो जूआ ही है। जो लोग हिसाब के भुगतान में वचन का पालन नहीं करते और आजकल पर टाल देते हैं, उन्हें मजदूर लोग बुरा-भला कहते हैं और व्यापारी लोग उनसे घृणा करते हैं। दुःख-सुख के लिए कुछ बचा कर रखें। अविद्या, दरिद्रता, गरीबी, बेकारी, छूत-छात, दुराचार और धर्म से विमुखता को हटाने के लिए जो संस्थायें और सभाएँ कार्य कर रही हैं, उनको खुले दिल से दान देना, तथा अनाथों, विधवाओं, मित्रों, शरणार्थियों, सम्बन्धियों की सहायता करना धन का सर्वोत्तम प्रयोग है।

[५] देश और जाति के उत्थान में आपका बड़ा हाथ होना चाहिए

अच्छे नागरिक (शहरी) बनें। देशभक्ति आपकी जिह्वा पर ही न हो, आपके प्रत्येक कृत्य और व्यवहार से देशभक्ति का परिचय मिलना चाहिए। आपके देश और जाति को आप पर गर्व हो, न कि लज्जा आए। घूस, चोर बाजारी, अनाज कपड़ा आदि छुपा रखना, मिलावट, अपने अयोग्य बन्धुओं को भी नौकरी आदि पर लगा देना—यह अत्यन्त घृणित और अक्षम्य देश-द्रोह और पाप हैं, इनका बहुत कड़ा दण्ड मिलेगा; इन पापों से बचें। प्रत्येक मनुष्य चाहे कितना ही छोटा हो, देश, धर्म और जाति के लिए प्रतिदिन कुछ न कुछ निश्चय कर सकता है। देश-निवासियों, पड़ोसियों तथा भाई बन्दों में प्रेम बढ़ाने और वैर मिटाने के लिए सदा प्रयत्न करते रहें।

आदि सृष्टि से भारतवर्ष बहुत महान् देश और आर्य जाति बहुत श्रेष्ठ जाति, संसार भर में प्रसिद्ध रहे हैं। भुजबल, बुद्धिबल, चरित्र और अध्यात्म बल में कोई अन्य जाति इसकी बराबरी नहीं कर पाई। परन्तु अब हम बहुत गिर गए हैं। हम में से बहुतेरे झूठे, बे-ईमान और दुराचारी हो गए हैं। सच पूछो तो देश के अपने ही सपूत देश को मौत के घाट उतार रहे हैं। आओ, हम पुराने ढङ्ग बदल डालें और संसार की जातियों में अपने देश का मान बढ़ाएँ।

[६] आपकी आत्मा भूखी-प्यासी न रहे

पाँच इन्द्रियों की तृप्ति के लिए धन लुटाते रहना या 'खाओ, पीओ, मौज उड़ाओ' का सा जीवन व्यतीत करना, यह दुर्लभ मनुष्य-जीवन का ध्येय नहीं। यह तो क्षण-भंगुर तृप्तियाँ हैं, जिनका परिणाम दुःख और सन्ताप ही है। भगवान् का चिन्तन, श्रेष्ठ धर्मात्मा पुरुषों का संग, वेद, उपनिषद्, भगवद्गीता, सत्यार्थप्रकाश, रामायण आदि जीवन-दान देने वाले सद्शास्त्रों का पाठ, सदाचार, मधुर व्यवहार, देश, जाति, धर्म की सेवा, परोपकार की लगन, यह धर्मात्मा के लक्षण हैं; मनुष्य केवल इन गुणों से ही पशु से ऊँचा समझा जा सकता है। यही गुण मनुष्य को भगवान् का प्यारा बनाते हैं तथा नीच भावनाओं और पाशविक वृत्तियों से ऊँचा उठा कर इसे जीवन का सच्चा आनन्द प्राप्त कराते हैं। इस धर्मपरायणता के बिना तो दुःख-सन्ताप से कदापि छुटकारा न होगा।

[७] आत्म-परीक्षा (Self-Examination)

ऊपर लिखे जीवन को सफल बनाने वाले प्रयत्नों का प्रति रात्रि विचार आत्म-परीक्षा है। कसौटी लगाने के समान, इस प्रकार की आत्म-परीक्षा के फलस्वरूप आप जीवन के सब क्षेत्रों में उन्नति कर पायेंगे। यदि आप शरीर और उसके भोगों में तो उन्नत हैं, परन्तु चरित्र और समाज-सेवा में अधम हैं; अथवा धन और विद्या तो भरपूर रखते हैं, परन्तु शरीर और धर्म की दृष्टि से न जीवितों में हैं, न मरों में; अथवा आप अपने कारोबार की देख-रेख तो खूब करते हैं, परन्तु परिवार और बाल बच्चों की ओर तनिक भी ध्यान नहीं देते, या आपके बाल-बच्चे आप से बिल्कुल विपरीत हैं, इत्यादि इत्यादि, तो निश्चय ही आपका जीवन सफल नहीं कहा जा सकता है।

अब न्यायपूर्वक विचार कीजिये

कि क्या आप अपने जीवन की बाजी हार तो नहीं रहे ?

परमात्मा करे मेरी यह सेवा आपको सचेत कर दे

और आपके जीवन का काँटा बदल जाये।

क्या लोग आपको पसन्द करते हैं

सर्वप्रियता मापने का चार्ट

A Psychological Machine to measure one's popularity

मनुष्य की यह स्वाभाविक इच्छा रहती है कि लोग उसे आदर की दृष्टि से देखें और वह जनता में सर्वप्रिय बने।

परन्तु सर्वप्रिय कोई विरला ही मनुष्य होता है। बहुत थोड़े मनुष्य जान सकते हैं कि वे सर्वप्रिय हैं भी या नहीं। बहुत से लोगों को भ्रम ही बना रहता है कि वे सर्वप्रिय तथा भद्र पुरुष हैं, परन्तु वास्तव में उन्हें कोई भी पसन्द नहीं करता। विवशता और लाचारी के बिना कोई उनके पास तक भी नहीं फटकता।

नीचे कुछ प्रश्न दिये जाते हैं, जिनके उत्तर देने से प्रत्येक व्यक्ति जान सकता है कि वह जनता में सर्वप्रिय है या नहीं। आप शुद्ध हृदय से और न्यायपूर्वक अपने नम्बर स्वयं ही निश्चित करके उन्हें गिनें। २५० नम्बरों में से कम-से-कम १५० नम्बर पाने वाला मनुष्य सर्वप्रियता की कसौटी पर पूरा उतर सकता है। यदि आप इससे कम नम्बर प्राप्त करें, तो अपने स्वभाव को बदलने के लिये यथा-शक्ति प्रयत्न करें। इस प्रकार आप भी कुछ समयान्तर में अधिक नम्बर प्राप्त करने में समर्थ हो सकेंगे। यह अपना स्वभाव परखने की एक बढ़िया कसौटी है। यदि आप इस चित्र को प्रतिदिन अपने सामने रखें, और इसके प्रदर्शित मार्ग पर चलना प्रारम्भ कर दें, तो शीघ्र ही अपने जीवन में बड़ा भारी परिवर्तन पायेंगे। (इसे कलैंडर रूप में भी हम से प्राप्त कर सकते हैं)

१. क्या आप पर विश्वास किया जा सकता है कि आप जो प्रण करेंगे या वचन देंगे, उससे कदापि पीछे न हटेंगे ? ५

२. आप हठी तो नहीं हैं ? ५

३. आपको लोग स्वार्थी और अपना काम निकालने वाला तो नहीं समझते ? ५

४. आपको अपने धन, अथवा अपनी शक्ति, पदवी, विद्या या अन्य किसी बात का अभिमान तो नहीं है ? ५

५. यदि आप पुरुष हैं तो स्त्रियों को देखकर, और स्त्री हैं तो युवा पुरुषों को देखकर आपके मन में बुरे विचार तो नहीं उठते ? ५

६. आप दूसरों से बल प्रयोग करने या उनका हक़ मार लेने का यत्न तो नहीं करते ? ५

७. आप में झूठ बोलकर या चतुराई से अपना स्वार्थ सिद्ध करने का दोष तो नहीं है ? ५

८. क्या आप क्रोध करने से बचते हैं ? ५

९. क्या आप सादगी को पसन्द करते हैं ? फैशन के गुलाम तो नहीं ? ५

१०. आप इधर की बात उधर, और उधर की बात इधर तो नहीं किया करते ? ५

११. क्या आपके नौकर तथा अन्य सेवक आपको देखकर प्रसन्न होते हैं, या आपको देखकर उनकी दशा ऐसी हो जाती है, जैसी बिल्ली को देखकर चूहे की ? ५

१२. आपकी स्त्री, बच्चे और छोटे भाई-बहिन आपकी निकटता में प्रसन्न रहते हैं या अप्रसन्न ? क्या आप हँस-मुख हैं ? ५

१३. क्या आप अपना और दूसरों का समय गप्पों में नष्ट करना बुरा समझते हैं ? क्या आपको (दूसरों के समय और उनकी रुचि का ध्यान न करते हुए) लगातार बातें करते जाने का व्यसन तो नहीं ? ५

१४. आपको लोग 'कोरा वातूनी' तो नहीं समझते ? आप में बहाना बनाने की आदत तो नहीं है ? ५

१५. क्या आप दूसरों से कुछ मांगने, या परिचितों और रिश्तेदारों का एहसान लेने, अथवा उनसे रियायत मांगने को बुरा समझते हैं ? ४

१६. आप ऋणी (कर्जदार) तो नहीं हैं ? ४

१७ क्या आप परिश्रमी और साहसी हैं ? सुस्त और सुख-प्रिय तो नहीं हैं ? ४

१८. क्या आप दूसरों के झमेलों में पड़ने से बचे रहते हैं ? ४

१९. यदि आप बड़ी आयु के हैं, तो क्या आप नौजवान बहू-बेटियों और बेटों के नये युग के विचारों को सहन करते हैं ? या आप छोटी आयु के हैं तो क्या आप बड़ी आयु के लोगों के पुराने विचारों को धैर्य्य से सुनते और सहन करते हैं ? ५

२०. क्या आप सत्य को ग्रहण करने और असत्य को त्यागने पर शीघ्र राज़ी हो जाते हैं ? ५

२१. क्या आप दूसरों के सुधार की चेष्टा में, या किसी दूसरे को अपने विचारों के अनुकूल बनाने की चेष्टा में, इस बात का ध्यान रखते हैं कि किसी प्रकार की कठोरता या कटुता न आने पाये ? ४

२२. क्या आप लड़ाई झगड़ों से दूर रहने का यत्न करते हैं ? अर्थात् शान्त जीवन व्यतीत करने का यत्न करते हैं ? ५

२३. क्या आप सच्चाई पर होते हुए भी अदालत (न्यायालय) में जाने से बचने में अपनी भलाई समझते हैं ? ५

२४. क्या आप परिचितों और अपरिचितों की भूलें उन्हें धैर्य्य-पूर्वक समझाते हैं ? ४

२५. क्या आप इस सिद्धांत का पालन करते हैं कि 'बराबर ही से कीजिये, प्रीत, ब्याह और बैर' ?

२६. किसी विषय पर वाद-विवाद करने से आपस में द्वेष उत्पन्न हो जाता है। इसलिए क्या आप वाद-विवाद की कटुता से बचने का यत्न करते हैं? ५

२७. क्या आप छोटों और नौकरों को, जिनका व्यवहार आपको रुचिकर नहीं, बार-बार भिड़कते तो नहीं रहते? ५

२८. क्या आप में अपने मन की बात कहने का साहस है? क्या आप में बुराई का सामना करने की शक्ति है? ५

२९. आप में दूसरों की खुशामद या झोली उठाने का अथवा उनके गलत होने पर भी हां में हां मिलाने का दोष तो नहीं? ५

३०. आप में किसी मनुष्य की पीठ पीछे बुराई करने का व्यसन तो नहीं? ५

३१. क्या आप अपनी व्यक्तिगत विपत्ति ऐसे मनुष्यों के सामने कहने में संकोच करते हैं, जो वास्तव में आपकी कोई सहायता कर ही नहीं सकते? ५

३२. क्या आप किसी सभा में ऐसे स्थान पर तो नहीं बैठते, जो स्थान आपकी योग्यता के उपयुक्त न हो, या जहां पर आपका बैठना दूसरों को बुरा लगता हो। ५

३३. क्या आप हमेशा अपने कपड़े साफ-सुथरे रखते हैं? ५

३४. आपको लोग कंजूस तो नहीं समझते? ५

३५. आप तमाखू तो नहीं पीते? ५

३६. आप शराब तो नहीं पीते? ५

३७. क्या आप प्रत्येक प्रकार के जुए, सट्टे और चोरबाजारी से अथवा घूस (रिश्वत) लेने से दूर भागते हैं? ५

३८. आप ताश, शतरंज इत्यादि खेलने में, अथवा नावल पढ़ते रहने में तो अपना समय नष्ट नहीं करते? ५

३९. क्या आप प्रतिदिन आध्यात्मिक और बौद्धिक उन्नति लाने वाली पुस्तकों का अध्ययन करते हैं? ५

४०. क्या आप प्रतिदिन भ्रमण या व्यायाम करते हैं, और अपने शरीर को हृष्ट-पुष्ट रखते हैं ? ५

४१. आपको खाने-पीने का 'चस्का' तो नहीं ।

४२. आपको सिनेमा देखने और रेडियो के गाने सुनते रहने का चस्का तो नहीं ? ५

४३. क्या आप दूसरों के अपराध क्षमा कर देते हैं ? ५

४४. क्या आप इस बात का ध्यान रखते हैं कि आपके जीवन में ऐसा कोई दिन व्यतीत न हो, जिस दिन आपने किसी की भलाई न की हो ? ५

४५. क्या आप अपने माता-पिता और अपने से बड़ों को प्रसन्न रखते हैं और उनका उचित आदर करते हैं ? ५

४६. क्या आप अपने पड़ोसियों के साथ आदर और प्रेम का व्यवहार करते हैं ? ५

४७. क्या आप अपनी सन्तान की उन्नति का विशेष ध्यान रखते हैं ? ५

४८. क्या आप प्रतिदिन जगत-पिता परमात्मा का अपने धर्म और सिद्धांत के अनुसार पूजन-पाठन करते हैं ? ५

४९. क्या आप सदैव अपने देश और जाति की भलाई के लिए कुछ समय देते हैं ? ५

५०. क्या आप प्रति मास अपनी आय में से कम से कम चार प्रतिशत दान करते हैं ? ५

५१. अपने धर्म और जाति से प्रेम रखते हुए, क्या आप दूसरे धर्म और दूसरी जाति वालों से घृणा तो नहीं करते ? ५

५२. क्या आपकी कमाई पवित्र है ? अर्थात जो आप बेचते हैं उसमें मिलावट नहीं करते, नकली माल नहीं बेचते; नौकरी पेशा हैं तो घूस या कमीशन नहीं लेते, मालिक का पैसा नहीं मारते; यदि मजदूर-पेशा या क्लर्क या अफसर हैं तो पूरे का पूरा समय अपने काम में जुटे रहते हैं ? १०

५३. क्या आप पूजा, मन्दिर जाना, दान-पुण्य करना आदि कर्मों को 'बिना कमाई की पवित्रता' में निष्फल और ढोंग मात्र समझते हैं ? ७

सेवक—

कविराज हरनामदास

अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण

अच्छे दांत, अच्छी दृष्टि, अच्छी भूख, अच्छी नींद, ठीक शौच, चौड़ी छाती, सीधी कमर, अपनी आयु के अनुसार दूर तक बोझ उठा ले जाने की शक्ति, बिना थके पर्याप्त लिखाई-पढ़ाई कर सकने की शक्ति, सुडौल बदन, ठीक शरीर-भार, दिल-दिमाग़, फेफड़े, जिगर और सन्तानोत्पादक अंगों के कार्य का ठीक होना, बुखार, खांसी, जुकाम, कब्ज़ और सिर दर्द से बचे रहना।

दुनियां की बारह न्यामतें (जीवन धन)

(१) मज़बूत और सुदृढ़ शरीर (२) पवित्र परिवार (३) उचित शिक्षा (४) पर्याप्त आजीविका (५) सादा जीवन (६) हँसमुख स्वभाव (७) सुशील पत्नी अथवा नेक पति (८) सुशील सन्तान अथवा नेक माता पिता भाई बहिन मित्र (९) भला पड़ोस (१०) राजदरबार और बिरादरी में सम्मान (११) परोपकार में रुचि (१२) कर्मानुसार जिस हालत में होना उसी में प्रसन्न रहना और हालत को सुधारने का प्रयत्न करते रहना—

ये १२ सौभाग्य आपको प्राप्त होने चाहियें।

चेतावनी

आपने कई औषधालयों के लम्बे-चौड़े सूची-पत्र देखे होंगे, जिनमें बहुत आत्म-प्रशंसा से काम लिया होता है। हकीमों-वैद्यों की लिखी बहुत सी पुस्तकों के अन्त में उनके औषधालय की औषधियों का सूची-पत्र दिया होता है, और एक-एक औषधि की प्रशंसा में बीसियों पंक्तियाँ लिखी होती हैं। किन्तु मेरा यह दृढ़ विश्वास है कि औषधियों की सूची को पढ़कर एक रोगी अपने लिए ठीक रीति से औषधि का निश्चय नहीं कर सकता। उसको न तो अपनी प्रकृति का ज्ञान है, न यह कि किस प्रकृति के लिए वहाँ लिखी कौन-सी दवाई लाभकारी होगी। मुख्य बात तो यह है कि एक ही रोग के ५० रोगी होते हुए प्रत्येक रोगी की अवस्था, रोग का कारण, रोग के लक्षण, रोग कितने समय का है इत्यादि सब हालात एक-दूसरे से सर्वथा भिन्न होते हैं। वास्तव में प्रत्येक रोगी का अपना-अपना इतिहास होता है, इसलिए सबको भिन्न २ औषधि की आवश्यकता होती है। यही कारण है कि जो लोग सूचीपत्र देखकर अपनी स्वतन्त्र बुद्धि से कोई औषधि मंगाने का निश्चय करते हैं, वे प्रायः लाभ से वंचित रह जाते हैं। चाहे तो सूचीपत्र ही वैद्य हकीम ऐसे छापने लगें कि कई-कई पृष्ठ रोग की अवस्था, रोगी की प्रकृति आदि के वर्णन में लगा दें, और चाहे हमें रोग का पूर्ण ब्योरा लिखकर उचित दवाई भेजने को लिखें। हम स्त्री-पुरुषों के सभी अंग-प्रत्यंगों की निर्बलताओं और रोगों की चिकित्सा करके उन्हें स्वस्थ सन्तान से युक्त और स्वास्थ्य-सुख-भोगी गृहस्थ बनाते हैं। पाठक वृन्द ! इस पुस्तक के अनुसार आहार और विहार रखें तो औषधियों के मुहताज न हों।

साहिब चिस्ती निज़ामी, लाहौर। (६) कविराज ज्ञानेन्द्रनाथ सेन बी० ए०, प्रिंसिपल, आयुर्वेदिक कालेज, कलकत्ता। (१०) रायबहादुर दुर्गादास एम० ए०, एडवोकेट। (११) सरदार बहादुर सरदार मेहताबसिंह एम० ए०, एडवोकेट। (१२) महात्मा खुशहालचन्द जी सम्पादक दैनिक 'मिलाप' (अब महात्मा आनन्द स्वामी जी सरस्वती)।

जगत्-विख्यात महान चिकित्सक
गुरुवर श्री स्वामी कृष्णानन्द जी महाराज !

आपने संन्यासी होकर मुझ एक गृहस्थी को अपना शिष्य ग्रहण करके अपने चिकित्सा सम्बन्धी इतने चमत्कारी रहस्य प्रदान किए कि सब ओर से मुझे सफलता ही सफलता प्राप्त हो रही है। यह जो मेरी प्रशंसा होती है, वास्तव में यह सब आपकी प्रशंसा है। मेरे औषधालय से सब सुख पाने वाली महान जनता को आपका कृतज्ञ होना चाहिए, न कि मेरा। "मेरा मुझ में कुछ नहीं, जो कुछ है सब तोर।"

चरण सेवक

हरनामदास

२४. कालाज़ार, वेरी-वेरी।

२५. मधुमेह (Diabetes—मूत्र में शक्कर आना)।

बच्चों का अच्छा-भला खाते-पीते हृष्ट-पुष्ट न होना। जुकाम आदि से पीड़ित रहना।

पुरुषों के सब प्रकार के गुप्त-रोग

२६. स्वप्नदोष (स्वप्न में वीर्य निकल जाना)।

२७. वीर्य का पतलापन, वीर्य की कमी।

२८. वीर्य का सन्तान उत्पन्न करने के योग्य न होना। वीर्यकीट कम, दुर्बल, या बिल्कुल न होना। सन्तान का बहुत शीघ्र मर जाना।

२९. शुक्रमेह—मूत्र के साथ, पहले, पीछे, या मिल कर वीर्य का गिरना।

३०. शीघ्र पतन – सम्भोग के समय वीर्य का बहुत जल्दी निकल जाना।

३१. लालामेह—कठोरता के समय इन्द्री में से सफेद लेस का तुरन्त तथा अधिक मात्रा में निकल कर कठोरता कम हो जाना।

३२. नपुंसकता (नामर्दी)—लिंग में पूरी कठोरता न आना। सम्भोगेच्छा का कम हो जाना अथवा बिल्कुल न होना।

सब प्रकार के स्त्री-रोग

३३. मासिक धर्म की कमी या अधिकता, देर या जल्दी से आना, पीड़ा से आना।

३४. प्रदर—ल्युकोरिया। नीला, पीला, लाल, सफेद, गाढ़ा पानी सा बहते रहना।

३५. गर्भ के सब रोग, गर्भ का बार-बार गिर जाना। गर्भावस्था में अकस्मात् रक्त आने लगना।

३६. सन्तान का न होना, मृत बच्चे पैदा होना, समय से पूर्व पैदा होकर मर जाना या दुर्बल पैदा होना। केवल लड़कियां ही पैदा होना, अठराह।

३७. हिस्टीरिया, बेहोशी।

३८. प्रसूत का ज्वर।

बच्चों के सब रोग। सोखा (शेप रोग), बाल-ग्रह, देर से बोलना, दांत देर से निकलना, टांगें टेढ़ी होना।

पत्र व्यवहार गुप्त रखा जाता है, निश्चिन्त रहें।

रोग-परीक्षा-पत्र

(जिसके अनुसार हाल लिखा जाए)

चिकित्सा पूर्ण प्रयत्न एवं सहानुभूति से होगी।

तिथि .... स्थान ....

सेवा में—श्रीमान् भाई कविराज जी !

आपकी सेवा में अपने रोग का सविस्तार ब्यौरा भेजता हूँ। मैं नियमपूर्वक चिकित्सा करवाना चाहता हूँ। आपकी आज्ञानुसार आचरण करूँगा। मैं आपसे कोई बात नहीं छिपाऊंगा; न रोग की, न कुपथ्य की। चिकित्सा के दिनों में रोग में जो घटा-बढ़ी होती रहेगी, उसकी ठीक-ठीक सूचना देता रहूँगा। परमात्मा के सामने मैं आपको हाथ पकड़ाता हूँ: चिकित्सा पूर्ण सहानुभूति एवं प्रयत्न से करनी होगी. परमात्मा साक्षी है। जो औषधि आप भेजना चाहें, उसकी कीमत .. (इतने) रुपयों तक हो तो वी० पी० द्वारा भेज दें।

रोगी का नाम और पूरा पता

डाकखाना ......

जिला ......

संक्षेप में रोग के लक्षण और उपद्रव ?
रोग कितने काल से है ? ....

(१) आयु। कुमार, विवाहित या विधुर ? (२) शरीर दुबला या मोटा है ? (३) क्या काम काज करते हैं ? बहुत परिश्रम का काम है, या आराम का ? (४) रहने के स्थान का जलवायु कैसा है ? (५) प्रतिदिन सैर या व्यायाम करते हैं या नहीं ? (६) कब्ज का विस्तारपूर्वक हाल लिखें। पाखाने में कृमि आते हैं या नहीं ? (७) भूख की दशा। पाचनशक्ति कैसी है ? खट्टी डकारें आती हैं या खाने पर बोझ रहता है ? आमाशय की दशा—पेट में वायु ? (८) कफ का कोई विकार ? जुकाम या खांसी आदि। (९) भोजन का प्रातः और सायं क्या समय है ? घी-दूध प्रतिदिन मिलता है ? (१०) प्रायः क्या वस्तु प्रतिकूल और क्या

अनुकूल आती है ? (११) आपकी प्रकृति वात, पित्त या कफ की है ? (१२) नींद की दशा ? (१३) मूत्र का रंग प्रायः कैसा रहता है ? दिन को कितनी वार और रात को कितनी वार ? (१४) क्या दोपहर के भोजन के पीछे मूत्र गाढ़ा आता है ? (१५) मूत्र में दाह (जलन), दर्द या पीप, वीर्य आदि का कोई विकार है या नहीं ? कोई और वस्तु मूत्र के साथ जाती किसी ने बताई हो, तो उसका हाल ? (१६) किसी नशा का सेवन ? (१७) अन्य कोई पुराना विकार—नज़ला, कब्ज. सिर-पीड़ा, बवासीर आदि हो, तो उसका हाल ? (१८) क्या मांस, अण्डा, मछली खाते हैं ? कम या अधिक ? (१९) कुल सन्तान ? सब से छोटे बच्चे की आयु ? (२०) क्या वंश में किसी को आतशक, सोजाक या जोड़ों में दर्द, दर्द-गुर्दा, मधुमेह, बवासीर खूनी या वादी तो नहीं ? (२१) कमर-दर्द या अन्य किसी प्रकार की निर्बलता ? (२२) चिकित्सा के दिनों में दूध आदि पर प्रतिदिन कितना खर्च कर सकते हैं ? निःसंकोच लिखें। (२३) किसी प्रकार की चिन्ता—ऋण, झगड़ा, बेकारी, मुकद्दमा आदि की। (२४) अन्य कोई विशेष बात ? (२५) कभी कोई चिकित्सा करवाई हो, तो उसका ब्योरा तथा परिणाम ? कब कराई ? क्या तब कुछ भिन्न लक्षण थे ?

निम्नलिखित प्रश्न केवल पुरुष के लिये हैं

(पुरुष ऊपर लिखे नं० १ से २५ तक का उत्तर लिखने के पश्चात् निम्नलिखित का उत्तर भी लिखें)।

(२६) विवाह कब हुआ या होगा ? (२७) किस आयु में प्रथम वार वीर्य गया ? किस प्रकार और कितना समय ? (२८) शुक्रमेह—वीर्य का मूत्र के साथ गिरना, और समय। (२९) स्वप्नदोष—नींद में प्रायः कितनी वार प्रति मास ? स्वप्न से या विना स्वप्न के ? सूखने पर कपड़ा अकड़ जाता है या नहीं। वीर्य का रंग व गंध ? (३०) सम्भोग में प्रायः कितना समय लगता है ? प्रायः कितने प्रहार (Strokes) के पश्चात् वीर्य गिरता है ? (३१) क्या सम्भोग में स्त्री की ठीक प्रकार तृप्ति हो जाती है ? स्त्री में कामेच्छा कम है या अधिक ? (३२) छोटी आयु में नींद में ही मूत्र हो जाने की शिकायत तो नहीं थी ? (३३)

इन्द्रिय में कठोरता कैसी आती है ? कठोरता के समय लम्बाई और मोटाई ? (३४) कभी कोई लेप या तिला लगाया हो तो परिणाम ? (३५) काम सम्बन्धी विचार आने पर या कठोरता आने पर इन्द्रिय से कोई लेस निकलती है या नहीं ? (३६) वीर्य गाढ़ा, दानेदार, फटा हुआ, दुर्गन्धित या पतला ? वीर्य की खुर्दबीन (microscope) द्वारा परीक्षा करवाई हो तो उसकी रिपोर्ट लिखें। (३७) [क] अण्डकोष जन्म से ही एक है या दो ? [ख] क्या साइज लगभग बेर, बादाम, अखरोट या अण्डे के बराबर हैं या न्यूनाधिक ? [ग] क्या कोई अण्ड पेट या पेड़ू में रुका हुआ किसी डाक्टर हकीम ने तो नहीं बतलाया ? [घ] सोजाक, आतशक या किसी आघात के कारण उनमें सूजन तो नहीं आई ? सूजन की क्या चिकित्सा की थी ? [ङ] क्या अब वह सख्त हैं या नरम ? सूख तो नहीं गए ? [च] छोटी आयु में कनपेड़ (mumps) हुए ? यदि हुए तो उनके कारण से अण्डकोषों में सूजन आदि तो नहीं आई थी ? (३८) आपको कामवासना कम होती है या अधिक ? (३९) कभी सोजाक या आतशक तो नहीं हुआ. यदि हुआ तो कब और कितने काल रहा ? किस और कितने दिन की चिकित्सा से दूर हुआ ? क्या बार-बार तो नहीं हुआ ? चिकित्सा के कम से कम एक मास पश्चात् रक्त की परीक्षा यदि करवाई हो तो उसकी रिपोर्ट लिखें ? इसके लिये क्या किसी डाक्टर ने गुदा में अंगुली प्रविष्ट करके प्रास्टेट मालिश किया ? (४०) आपके शरीर पर बाल बहुत अधिक या बहुत कम तो नहीं ? दाढ़ी-मूँछ किस आयु में आए ? (४१) स्त्री से अधिक से अधिक कितना काल दूर रह सकते हैं ? (४२) क्या कभी वीर्य के किसी रोग के लिये चिकित्सा कराते समय किसी नशीली तीक्ष्ण औषधि का प्रयोग तो नहीं किया ? यदि किया तो कब किया और उसका क्या परिणाम निकला ?

निम्नलिखित प्रश्न केवल स्त्री-रोग सम्बन्धी हैं

(स्त्री १ से २५ तक का उत्तर लिखने के पश्चात् निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर भी लिखें। बहुत से लोग स्त्रियों के मूत्र-त्याग मूत्र-

पाखाना आदि सम्बन्धी ऊपर लिखे १ से २५ तक प्रश्नों का उत्तर नहीं लिखते, सो १ से २५ तक का उत्तर अवश्य लिखें।

(२६) विवाह किस आयु में हुआ ? उस समय पति की क्या आयु थी ? (२७) घर का कामकाज स्वयं करती है ? क्या प्रतिदिन खुली वायु में भ्रमण को जाती है ? यदि नहीं, तो क्या भविष्य में ऐसा करेंगी ? (२८) मासिक धर्म किस आयु में आना आरम्भ हुआ था ? विवाह से पूर्व या पीछे ? (२९) आजकल मासिक धर्म प्रायः कितने दिनों पीछे आता है और कितने दिन रहता है ? (३०) मासिक धर्म खुल कर आता है या तंगी से, छिछड़े आते हैं, या नहीं ? गांठदार आता है या साफ, पतला या गाढ़ा ? (३१) मासिक धर्म के दिनों में गर्म वस्तु खाने से रक्त अधिक आता है, या कम हो जाता है ? (३२) मासिक धर्म के दिनों में दर्द कहां २ होता है और कितने दिन रहता है ? (३३) मासिक धर्म का कपड़ा धोने से धब्बा दूर हो जाता है या नहीं ? मासिक धर्म का रंग क्या है ? (३४) यदि कोई सफेद या अन्य रंग का गन्दा पानी बहता हो तो उसका वर्णन करें। हर समय या किसी विशेष समय बहता है ? गर्म वस्तुओं से बढ़ता है या घटता है ? (३५) गर्भ है तो कितने मास का ? (३६) कभी गर्भपात तो नहीं हुआ ? (३७) कभी गर्भ के पश्चात् कोई रोग तो नहीं हुआ ? (३८) योनि पर खुजली आदि ? (३९) गर्भाशय में सूजन, चर्बी, टेढ़ापन आदि ? (४०) पति या स्वयं को कोई रोग आतशक सोजाक आदि तो कभी नहीं हुआ ? (४१) सम्भोग के समय पति का वीर्य शीघ्र क्षरित हो जाता है तो अवश्य लिखें क्योंकि स्त्रियों को बहुत से रोग पति की इस निर्बलता के कारण से हो जाते हैं। (४२) पति का कार्य तथा स्वास्थ्य ? क्या उसे पुष्टि-प्रद खाना प्राप्त होता है ? (४३) अन्य कोई विशेष बात ?

रोग परीक्षा-पत्र बड़े साइज़ पर हमारे यहां मिलते हैं, वह मंगवा कर और उसमें सब हाल लिख कर हमें भेजें।

नोट

१. औषधालय में सब रोगियों को अलग २ एकान्त में देखा जाता है। अपनी बारी से अन्दर जाएं। २. शारीरिक परीक्षा तथा परामर्श की फीस ५) ली जाती है। विद्यार्थियों तथा थोड़ी आय वालों से २) ली जाती है, जो बिना मांगे पहले ही दे देनी चाहिये; अन्यथा समय नहीं दिया जा सकेगा। ३. पत्र द्वारा दवाई मंगाते समय केवल इतना लिख देना पर्याप्त नहीं है कि अमुक रोग की दवाई भेज दें। रोगी का भला इस में है कि रोग का हाल विस्तारपूर्वक लिखा जाए। रोग परीक्षा-पत्र मंगवाकर उसमें लिख कर हाल भेजें। ४. स्त्रियों के बैठने का अलग प्रबन्ध है, उनको परीक्षा के लिए भी चतुर दाई और अनुभवी लेडी डाक्टर का प्रबन्ध है। । ५. हमारी औषधियों की सेवन-विधि सुगम, मात्रा थोड़ी और लाभ स्थाई होने के कारण औषधालय के संरक्षकों की संख्या में दिन प्रतिदिन वृद्धि हो रही है। आपके प्रिय-जन भी लाभान्वित हों। ६. औषधालय से बाहिर जाने के लिए कविराज जी की फीस दूरी के अनुसार भिन्न २ है। कार्यालय से निश्चय करें। बम्बई, हैदराबाद, मद्रास, कलकत्ता आदि बुलाने वाले महानुभाव पर्याप्त समय पूर्व, या तार टेलीफोन पर निश्चय करें।

टेलीफोन नं० २९५६५ है। कार्यालय ६ बजे से ५ बजे तक खुला रहता है।

रोगियों को देखने का समय

दिल्ली प्रतिदिन ८ से १२। मेरठ मङ्गल शनि ५ से ८ सांय

(प्रबन्धक)

पत्र व्यवहार का पता :—कविराज हरनामदास बी० ए० एण्ड सन्ज, देहली

तार का पता :—कविराज, देहली।

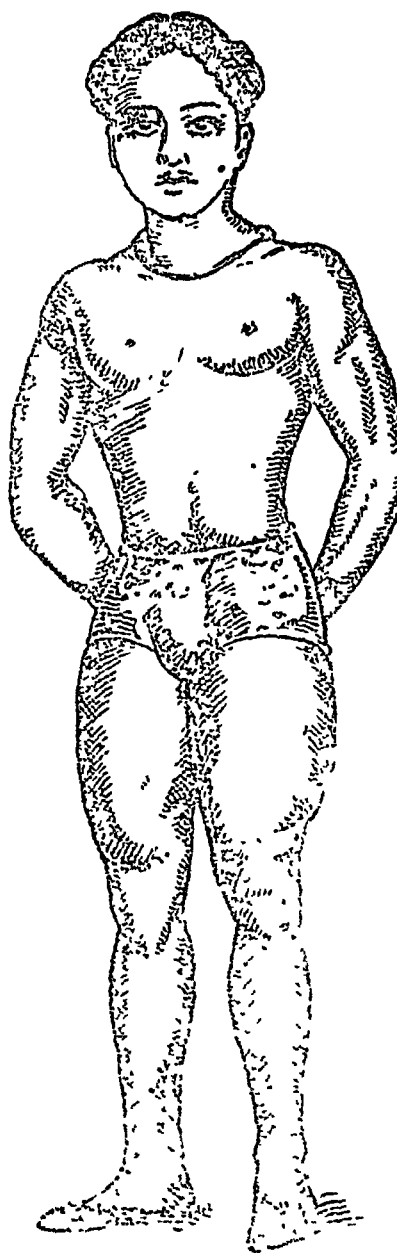
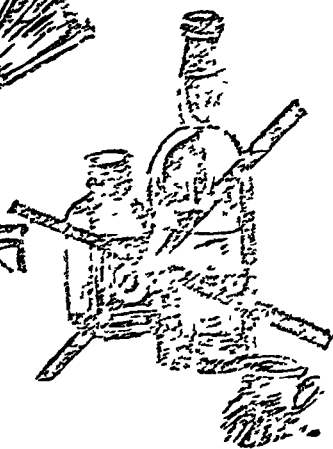
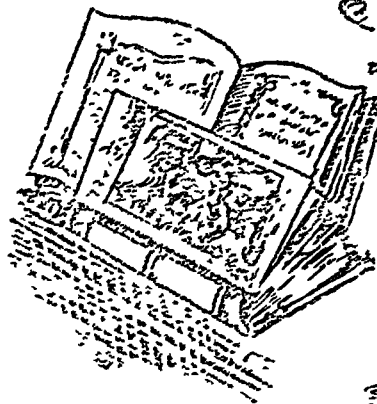
स्वयं मिलने का पता :—गौरीशंकर मन्दिर, लाल किले के पास, चांदनी चौक, लाजपतराय मार्केट के सामने, देहली।

अच्छे स्वास्थ्य के

लक्षण

अच्छे दांत, अच्छी दृष्टि, अच्छी भूख, अच्छी नींद, ठीक मूत्र, सीधी कमर, अपनी आयु के अनुसार दूर तक काफी बोझ उठा ले जाने की शक्ति, बिना थके काफ़ी पढ़-लिख सकने की शक्ति, चुस्त बदन, उचित वज़न, काम करने को जी चाहना, हंसने-खेलने को जी चाहना, दिल-दिमाग़, फेफड़े, जिगर और सन्तानोत्पादक अंगों का ठीक-ठीक काम करना, गर्मी-सर्दी सह सकना, बुखार, खांसी, जुकाम, क़ब्ज़ और सिर-दर्द न होना। क्या आपके ये सब ठीक हैं? ऐसा अच्छा और स्थायी स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए।

"स्वास्थ्य-शिक्षा"

में बहुत विस्तृत और सरल शिक्षाएँ दी गई हैं। सब पुस्तक विक्रेता १॥) में यह पुस्तक बेचते हैं। उर्दू और हिन्दी में छपी है।

हमारा सिद्धान्त
सचाई और दूसरों की भलाई
हम अपनी पुस्तकों में
अपनी अनुभूत औषधियों तक के भी
विज्ञापन नहीं देते

पत्नी-पथ-प्रदर्शक

इस पुस्तक में उन समस्त बातों पर प्रकाश डाला गया है, जो एक पत्नी को सच्चे अर्थों में पति के हृदय की रानी तथा मीठा सलोना साथी बनाती हैं। सच पूछिये तो केवल विवाह हो जाने से ही स्त्री सुहागिन नहीं बन जाती।

किसी ने एक विद्वान् से पूछा कि सुहागिन कौन है?

उत्तर मिला (१) सो सुहागिन कहलाये जो पिया मन भाये, अर्थात् जो पति को प्रसन्न रखने के २६ नियम जानती हो। (२) जो सास-ससुर, जेठ-नन्द आदि से आदर पाने के १५ गुर जानती हो (३) जो घर के प्रबन्धादि में ३३ कर्त्तव्यों का पालन करती हो।

साधारणतः स्त्रियाँ कहाँ इतनी व्यवहार-कुशल होती हैं? यही कारण है कि बहुत से घरों में झगड़े उठे रहते हैं। उन्हें पत्नी-पथ-प्रदर्शक पढ़ने को दें तो सब गुणों को धारण करके वे सच्ची सुहागिन और समस्त कुटुम्बियों के हृदय की स्वामिनी बन जाएं। हिन्दी उर्दू, पंजाबी में मूल्य १॥)

प्रसूता और बालक

प्रसव और छोटे-छोटे बच्चों के दूध पीने तथा दांत निकालने के दिनों में पूर्ण सुख शान्ति और सन्तोष प्राप्त करने के लिए समय-समय पर इस ग्रन्थ का पढ़ लेना एक सच्चे मित्र और अनुभवी वैद्य या डाक्टर का काम देगा। गर्भवती, प्रसूता स्त्री और बच्चे के अचानक बीमार हो जाने के समय इससे वह काम निकलेगा, जो कई बार समय पर शीघ्र उपचार

न होने के कारण पीछे, सैंकड़ों रुपये खर्चने से भी नहीं निकल सकता। इस बात का महत्व वे ही जान सकते हैं जो प्रसूता या बच्चे के किसी रोग के अचानक बढ़ जाने से अपनी आंखों के सामने उनका जीवन नष्ट होता देख चुके हैं।

हमारा दावा है कि प्रसूता की देख-रेख तथा छोटे बच्चों के पालन-पोषण से सम्बन्धित कोई भी बात ऐसी नहीं, जिस पर इस पुस्तक में पर्याप्त प्रकाश न डाला गया हो। लगभग ३०० पृष्ठ का विशाल ग्रन्थ; स्थान-स्थान पर पच्चीस उपयोगी व्याख्यात्मक चित्र। मूल्य डेढ़ रुपया। हिन्दी और उर्दू में छपी है। अपने समीप के पुस्तक-विक्रेता से खरीदें अथवा हम से मँगवा लें।

समालोचाएं

आनरेबल डाक्टर सर गोलचन्द नारंग, भूतपूर्व मन्त्री, संयुक्त पंजाब सरकार खिते हैं—

"मुझे आपकी रचनाएं पढ़ने का अवसर मिला। मैं इन्हें बहुत लाभदायक समझता हूँ। इस देश के स्त्री-पुरुषों को ऐसे पथ-प्रदर्शन की अत्यन्त आवश्यकता थी।"

श्रीमान् लाला धनीराम खन्ना, कानपुर

सोल एजेण्ट फ्लैक्स शू कम्पनी कानपुर अपने बेटे-बेटियों, बहुओं बन्धुओं को विवाहित-आनन्द आदि सब तर्कें विवाह पर उपहार स्वरूप देते हैं।

दानवीर बाबा गुरुमुखसिंह अमृतसर

अपने सब मित्रों के लड़के-लड़कियों विवाह पर 'विवाहित-आनन्द' और 'पत्नी-पथ-प्रदर्शक' भेंट देते हैं

सरदार बहादुर सरदार करतारसिंह साहिब, शाम बाजार, कलकत्ता, लिखते हैं—

"मैं [illegible] धार्मिक पुस्तकों के और कोई तक घर में न आने [illegible] परन्तु आपकी पुस्तकें पढ़ने के पश्चात अब अनुभव करता [illegible] धार्मिक शिक्षा के साथ-साथ गृहस्थ को सुखी बनाने के ज्ञान की भी [illegible]न्त आवश्यकता है।"

हम
औषधियों का विज्ञापन
नहीं देते
और न किसी रोगी का नाम
विज्ञापन में देते हैं
जब तक

रोग का पूरा हाल न आए, न हम औषधि भेज सकते हैं, न बिना औषधि कोई सरल चिकित्सा ही तजवीज़ कर सकते हैं। रोगी की आरोग्यता और हमारे यश के लिए आवश्यक है कि सारा हाल रोग-परीक्षा-पत्र के अनुसार हमें लिखा जाए। सब पत्र-व्यवहार सुरक्षित रखा जाता है। अच्छा हो यदि स्वयं लिखें, अन्यथा रोग-परीक्षा-पत्र हमसे मंगाएं।

स्वयं मिलने का पता—

सुखदाता फार्मेसी,

कविराज हरनामदास बी० ए० एण्ड सन्ज़,

लालकिले के पास, चांदनी चौक, देहली-६।

डाक का पता—

कविराज हरनामदास बी० ए० एण्ड सन्ज़, देहली।

तार का पता—'कविराज' देहली।

हरिहर प्रेस, चावड़ी बाज़ार, देहली, में छप कर
श्री जयकिशन दास, बुक बाईंडर ने बाँध की —— २०००—१२-